



高效率工作促进成功，慢节奏生活有利于健康。

高效率工作是职场制胜的法宝，慢节奏生活是修心养性的需要！

赵 云◎编著

# 高效率工作 慢节奏生活

慢节奏生活不是生活蜗牛化，主张的是张弛有度；  
高效率工作不是工作机械化，求的是方法适宜。



中国言实出版社

## 高效率工作 慢节奏生活



高效率工作是一种节奏、一种理念，可以带来高涨的工作情绪，可以让我们更好更快地完成工作，提升自我，获得成功；慢节奏生活是一种态度，一种方式，可以让我们细品生活的滋味，倾听心灵的声音，享受高质量生活。

慢节奏生活并不是懒惰，不是放任自流，也不是不思进取，而是在追求高效率而忙碌工作之余，追求一种平衡，放慢自己的脚步，调整身心状态，给自己适当的空间体味人生、享受生活。用宁静来净化快节奏的浮躁，品味生活以求得心灵的平静，感受源自内心的快乐，体悟蕴含丰富人生细语的精神世界。放慢生活的节奏，让从容与淡定成为一种习惯。

高效率工作，铸就我们的事业辉煌；慢节奏生活，品味我们的幸福人生！

中国出版集团 中国文联 中国书协 中国书画出版社

ISBN 978-7-80250-693-0



定价：32.00元



高效率工作促进成功，慢节奏生活有利于健康。  
高效率工作是职场制胜的法宝，慢节奏生活是修心养性的需要！

赵 云◎编著

# 高效率工作 慢节奏生活

慢节奏生活不是生活蜗牛化，主张的是张弛有度；  
高效率工作不是工作机械化，求的是方法适宜。



中国言实出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

高效率工作 慢节奏生活/赵云编著.

—北京:中国言实出版社,2012.1

ISBN 978-7-80250-693-0

I. ①高…

II. ①赵…

III. ①生活方式—通俗读物

IV. ①C913.3-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 240012 号

**出版发行** 中国言实出版社

地 址:北京市朝阳区北苑路 180 号加利大厦 5 号楼 105 室

邮 编:100101

电 话:64924716(发行部) 64924735(邮 购)

64924880(总编室) 64914138(四编部)

网 址:www.zgyscbs.cn

E-mail:zgyscbs@263.net

**经 销** 新华书店

**印 刷** 北京绿谷春印刷有限公司

**版 次** 2012 年 2 月第 1 版 2012 年 2 月第 1 次印刷

**规 格** 710 毫米×1000 毫米 1/16 13.5 印张

**字 数** 165 千字

**定 价** 32.00 元 ISBN 978-7-80250-693-0/C·36



## 前言

1

每天早晨,当沉睡的城市从黎明中渐渐苏醒的时候,行色匆匆的上班族,是目前中国各大城市中最抢眼的风景。他们有的揉着惺忪的睡眼,有的一边走路一边狼吞虎咽地吃着从路边小摊上购买的早点。他们是这个城市中脉动的核心,无论春夏秋冬,都无法让他们停下来。此刻,在他们中的大多数恐怕都只有一个念头,那就是争分夺秒,如果迟到……

在他们紧张忙碌的背后,一个不容乐观的现实已经摆在所有人的面前,老年病的提前“造访”,慢性病的大肆蔓延,这些不争的事实提醒我们,是否应该放慢急匆匆的脚步,给自己的生活一些关怀?是否应该留出一段时间,让我们的心灵与肉体进行一次放松的“长谈”?生活在城市里的职场人,差不多都有同样的感受:时间的流逝,快得如同白驹过隙,很少有时间跟家人同进晚餐;自己喜欢的书,买回来之后束之高阁;在自己高兴的时候买回来的金鱼纷纷死去,当我们想到要照顾它们一下的时候,鱼缸里剩下的只有一束发臭的水草……

那么,我们可不可以让自己的生活慢下来?其实,放慢速度绝不是拖延时间,放弃效率,更不是支持懒惰。在现代社会,每个职场人都生活在巨大的压力之下,过快的节奏、巨大的压力,让我们感到疲惫不堪,所以,人们在完成工作任务的同时,要让自己的脚步慢下来,留一点时间品品茶,站在阳台上看看远处的风景……让自己慢慢地静下来,问清楚自己,究竟需要的是怎样的生活?诚然,我们努力工作没有错,可是每天只有工作,却没有时间和家人在一起享受生活,自己挣了许多的钱,甚至连花的机会都没有,难道我们的一生注定要这样度过吗?

从古至今,中华民族始终是讲究生活品质的民族,我们追求生活的质量,追求人生价值的实现。但是,一个非常残酷的现实摆在我们面前,在



中国,每年都有高级管理人员因过劳致死,还有一些大众眼中的成功人士,他们甚至不堪压力的困扰,选择了极端的方式来结束自己的生命。面对这一切,我们需要想清楚,我们究竟想要怎样的生活?我们是否应该停下来,思考一下,让高速运转的身心有一个“检修”的机会?

享受慢生活,绝不是漫不经心,也不是懒惰,而是在繁忙之后的思考,是在排除了浮华生活的浮躁之后,利用一点时间,来对人生进行认真的思考,因为除了表面的成功以外,我们还要享受人生真实的快乐。



## 目 录

## Contents

1

## 第一章 没有效率的忙碌就是在“瞎忙”

对于大多数职场人来说,工作都是紧张忙碌的。然而,没有效率的忙碌不但不  
会提高一个人的工作效率,反而会让工作停滞不前,这不仅会耽误工作,同时也是在  
消耗宝贵的生命。

1. 做事不由东,累死也无功 /2
2. 手勤、嘴勤不如勤动脑筋 /4
3. 成功的人都是懂得休息的人 /6
4. 好钢用在刀刃上,忙要忙到点子上 /8
5. “跳起来”时要看清楚如何“落下去” /10
6. 南辕北辙,再忙也是无用功 /12
7. 一切以最重要的事情为核心 /15
8. 学会未雨绸缪,提高对危机的防范能力 /16
9. 做最重要的事,而非最容易的事 /19
10. 专业精神是高效工作的保障 /21
11. “自我淘汰”是提高效率的不二法宝 /22
12. 相信自己,但决不盲目 /24

## 第二章 阻碍工作效率的十块“绊脚石”

每个人都渴望提高自己的工作效率,可这并不是一件容易的事情。下面讲到的



十块“绊脚石”，就是最常见的影响工作效率的错误方法。想要提高自己的工作效率，可以试试改进以下十个方面。

1. 工作安排不合理，自然会手忙脚乱 /32
2. 知识结构老化，直接影响你的前程 /33
3. 很多的问题，都是拖延惹的祸 /35
4. 增加压力，不能解决问题 /37
5. 工作部署不明，就会遗留后患 /39
6. 缺乏经验，没有应变能力 /41
7. 毫无意义的空谈是谋杀成功的“凶手” /43
8. 缺乏执行力，自然没效率 /45
9. 不要擅闯“他人领地” /48
10. 不要对工作的意义产生质疑 /50

### 第三章 让高效成为一种习惯

高效工作是良好的习惯，然而，好习惯的养成需要时间的沉淀、经验的积累。因此，在工作中要不断积累经验，最大化地提高自己的工作效率，久而久之，就会自然养成一种高效工作的习惯，这种好习惯会成为你一生的良师益友。

1. 发挥优势比克服弱点更重要 /56
2. 选对方向比加快速度更关键 /58
3. 把时间用在回报率高的工作上 /60
4. 在工作中分秒必争 /61
5. 完成任务的最佳时刻就在“当下” /63
6. 多反思自己，少埋怨别人 /65
7. 把“尽力而为”变成“全力以赴” /67
8. 必须告别“三分钟热度” /69
9. 与优秀的同事结成“同盟” /71



- 10. 脚踏实地,创造高效率 /74
- 11. 控制怒气才会稳定高效 /76
- 12. 越是紧急时刻,越要沉住气 /79

## 第四章 快速提高工作效率的“百宝箱”

如果能够用心学习,勤于思考,善于总结,就能找出快速提高工作效率的方法和技巧,从而找到属于自己的“百宝箱”。

- 1. 做事之前,目标要明确 /84
- 2. “两点”之间,未必以直线为最短 /86
- 3. 清楚自己的工作重点,做到抓大放小 /88
- 4. 慧眼识珠,善于发现隐藏的机遇 /89
- 5. 学会专注,做好手头的工作 /91
- 6. 拒绝猎奇心,用脚踏实地的行动证明一切 /93
- 7. 有准备的人,才会高效工作 /94
- 8. 面对“突发事件”,要有应变能力 /98
- 9. 做个职场“势利眼” /99
- 10. 耐心多一点,误解少一点 /101
- 11. 永远让头脑保持冷静 /103
- 12. 想要出头,先学会低头 /105
- 13. 放下架子,才能提高效率 /107
- 14. 效率第一,勤奋才能出成绩 /110

## 第五章 加强时间管理,做时间的“魔术师”

时间管理是一种技能,更是一种方法。相同的时间,运用的方式和方法不同,产生的效率也截然不同。因此,要加强对自己的时间管理能力,最大化地利用好我们





的时间。

1. 用最少的时间做最多的事 /114
2. 合理支配自己的工作时间 /116
3. 养成善始善终的工作习惯 /118
4. 掌握与上司有效沟通的技巧 /120
5. 善于把琐碎的时间利用起来 /122
6. 科学扩充时间的“每日备忘录” /124
7. 谨防“墨菲第二定律”，时间预算要合理 /126
8. 史密斯法则——神奇的三小时 /128
9. 善于分解工作，科学地扩充时间 /131
10. 别把时间浪费在空想上 /132

## 第六章 给工作一个“到此为止”的界限

努力工作是为了更好地生活。但是，工作并不代表着生活，千万不要将工作的重担当成自己生命的全部内容。因此，职场人士还要学会给自己确定一个“到此为止”的界限。

1. 疲劳工作一整天，不如精神饱满5小时 /136
2. 休息要合理，不能在熬夜中找效率 /138
3. 不过分追求完美，想不清楚时让自己停下来 /140
4. 做事善用脑，一次就把工作做好 /142
5. 不要无效地坚持“下班晚走” /143
6. 管理好你的公文包，别把文件带进家门 /145
7. 善用“AD”法则，掌握放松要领 /146
8. 懂得适当休息，推掉没必要的应酬 /148
9. 工作压力下，彻底放松身心 /150



## 第七章 掌控不良情绪,解压从心开始

现代职场,每个人都有压力,每个人都有莫名的烦恼。要学会调节自己的不良情绪,学会给自己解压,乐观地对待工作、对待人生。

1. 正确认识“危机”的作用 /154
2. 远离焦虑的困扰 /156
3. 让自己时刻保持豁达的心态 /159
4. 心情好了,工作质量才会高 /162
5. 做事要热情,做人要平和 /164
6. 吃亏是福,老实人自有天帮忙 /166
7. 不要让自己的情绪失控 /169
8. 失意不消沉,困境是意志的磨刀石 /171
9. 遇事多思考,切莫动肝火 /174

## 第八章 学会在快节奏下享受慢生活

在如今高速的生活节奏下,我们要静下心来,好好体会生命的内涵。工作需要高效率,但生活却需要慢节奏。

1. 让你的脚步慢下来 /176
2. 跨越生命的坎坷 /177
3. “过劳”是生命的悲剧 /179
4. 每天都为自己的心灵开一扇窗 /181
5. 远离九种致命的职场误会 /184
6. 独处的空间是生命神圣的领地 /186
7. 掌握放松身心的三种方式 /188
8. 有张有弛,给生命更多的弹性 /191



- 9. 简单生活也是一种享受 /193
- 10. 与自己喜爱的动物一起享受慢节奏生活 /195
- 11. 在慢节奏中享受生命之美 /197

## 附 录

自测:你的生活方式是否健康 /202

## 第一章

# 没有效率的忙碌就是在“瞎忙”

对于大多数职场人来说，工作都是紧张忙碌的。然而，没有效率的忙碌不但不会提高一个人的工作效率，反而会让工作停滞不前，这不仅会耽误工作，同时也是在消耗宝贵的生命。





## 1. 做事不由东,累死也无功

俗话说:“做事不由东,累死也无功。”如果你想在职场上如鱼得水,出人头地,就要摸清领导的意图,不然,做起事来南辕北辙,完全不知道自己想要的是什么,也自然达不到最终的目标。

身在职场的那些才华横溢又能踏实工作的人,在任何时候都是公司最宝贵的财富,可是,如果你做的事情并不是老板需求的,那你的一切努力都换不来一句肯定的嘉奖,甚至还会影响到你在公司的发展。因此,作为职场中人,最重要的一点就是明晰老板想的是什么,想要的是什么。如果摸不清老板的意图,虽然努力工作,主观愿望很好,但工作起来未必能让老板满意,付出了很多,却得不到老板的赏识和认可,更谈不上被重用和提拔了。

如果你正遭遇到这种“费力不讨好”的尴尬,那么,不妨站在老板的角度去考虑一下,老板真正想要的是什么?如果在工作中像木头一样,别人怎么说你就怎么做,从来没有思考过更多的东西,就会做许多费力不讨好的事情,或做许多没有任何价值的事情。

从前有一个小吏,在县衙里做事。他很能干,人也精明,但是他做事总是得不到县令的夸奖,并且经常遭到呵斥。这个小吏感觉很委屈:“我已经很卖力了啊,为什么总是不能让上司满意呢?”

这天,发生了一件意外的事,县官最疼爱的长子因为在河边嬉戏,不慎落水而亡,县官夫妇悲痛欲绝,请来和尚、道士为他们的爱子超度。县令命令这个小吏去县城的棺材铺里买一口上好的楠木棺材,安葬小少爷。小吏认为这是一个巴结县令的好机会,于是小吏来到棺材铺。



老板说，上好的楠木棺材要二两银子，可是小官吏说什么也不同意，坚持要给一两银子。后来，经过双方讨价还价，最后讲好了，花二两银子买两口上好的楠木棺材。

小吏讲价成功，心里非常高兴，他想，现在县令刚刚死了儿子，一定非常难过，现在我给他办了一件这么漂亮的事，说不定还会给我赏赐呢！

小吏兴冲冲地带着两口棺材回到了县衙，县令一看两口棺材就傻眼了，他问小吏：“为什么买两口棺材？”

小吏得意洋洋地说：“老爷，这可是上好的金丝楠木棺材啊！”

县令非常生气地说：“我问你，为什么买两口棺材？”

小吏所答非所问：“听人说，这口棺材入土不腐，给少爷用，真是再好不过了！”

县令阴沉着脸问：“我在问你，谁让你买了两口棺材？”

小吏讨好地回答说：“老爷，买两口棺材，我只花了一口棺材的价钱，以后，如果夫人死了，就不用再花钱啦！”

县令怒不可遏，举起手来重重地打了这个小吏一记耳光，然后骂道：“你这个混蛋，快给我滚！永远别让我再看到你！”

像故事中的小吏那样的人，在现代职场中也不乏其人。他们工作时从来没有考虑老板的意图，总是想表现自己的能力，结果，忙活半天，做的都是无用功。

回想一下，你在工作中是否经常出现这样的情况：辛苦半天写个材料，结果老板告诉你不是他想要的；花了很大力气去做一项工作，完成后老板对你说这件事毫无用处……

其实，一项工作是否有价值，关键的在于它是否对公司有利，是否是老板需要的。很多人看似很能干，效率也很高，实际上并没有领会老板的意图。

要知道，高效率的无用功，比低效率的有用功更可怕。做任何工作，首先都要明白为什么去做，是否有做的价值，再去考虑怎么做，怎样有效



地把它做好。

在现今的职场上,有许多年轻人刚刚走入社会,他们还没有完成从“学校人”到“社会人”的转变,更没有成为一名真正的“职场人”。这些人总是融不进团队,不理解领导的真实意图,结果做起工作来总是费力不讨好。

其实,做任何工作,都要符合老板的意图,如果你所做的事情与老板的目标背道而驰,即使是做出了成绩,也未必能够得到老板的认可。因此,工作中首要的一点,就是要知道老板需要的是什麼,只有这样,你的成绩才会被老板认可,你自己才能得到老板的赏识。

想在职场上获得成功,靠的是综合能力,只有勤奋是远远不够的,要了解老板的意图,知道他想要的到底是什么,所以,要在职场上学会做一个聪明的打工者,做一个准确揣测领导意图的打工者,只有这样,才能做到职场常青、一帆风顺。

## 2. 手勤、嘴勤不如勤动脑筋

那些被成功光环笼罩的人,往往不是墨守成规、按常理出牌的人,他们更倾向于突破传统,换位思考,总会在独辟蹊径之后,获得意外的惊喜。

学会在紧张的工作中找到最佳的解决方法,从千思万缕的工作中抓住重点,学会统筹是成功的关键。

职场上,一切决策都是思考的结果,想要在工作上取得业绩,必须勤于思考,多向自己提问。思考的习惯一旦养成,就会产生巨大的力量。手勤嘴勤不如头脑勤,想要成为一名高效的职场人士,一定要学会思考。

工作中的许多事情,当你没有想清楚的时候,不要盲目行动,要学会将问题暂时搁置一下,养精蓄锐,等你想清楚的时候再动手解决。





需要注意的是,许多机会和机遇都隐藏在勤奋之中,当机会来临的时候,你是把它看成命运的安排?是迷茫地等待?还是让机会从自己的身边溜走,抑或是用自己的勤奋把它牢牢地抓住?很多时候,拥有勤奋精神的职场人,可以获得更多常人难以想象的东西。

有一个人经常出差,还经常买不到坐票。可是无论长途短途,无论火车上有多挤,他总能找到座位。这是为什么?他的办法其实很简单,就是耐心地一节车厢一节车厢找过去。这个办法听上去似乎并不高明,但却很管用。每一次,他都准备从第一节车厢走到最后一节车厢,可是,每一次他都用不着走到最后,就会发现空位。

他说,像他这样锲而不舍找座位的乘客实在不多,更多的人,愿意挤在车厢的过道和车厢接头处,所以那些地方总是人满为患。他说,大多数乘客轻易地就被一两节车厢内拥挤的表面现象迷惑了,就是不会想一下,列车在数十次停靠之中,十几个车门上上下下的人员流动中,一定蕴藏着不少遇到空座位的机遇,只是没有人肯耐心地寻找和等待。

华罗庚教授曾经说过:“勤能补拙是良训,一份辛劳一份才。”只要能够勤奋学习,每天进步一点点,早晚有一天,你会像那飞越大海的海鸥,练就一双穿越风雨雷电的翅膀。

而那些懒惰的职场人士,在日常工作中,或许会有一个不知不觉的起点,却没有一个成功的终点,他们只能站在原地踏步,叹息命运的不公,就像那些不愿主动找座位的乘客一样,大多只能在上车时最初的落脚处一直站到筋疲力尽。如果你能够像上面所说的那个找座位的人一样勤奋、一样有耐心,那么,你也一定能够找到属于自己的那个“座位”。



### 3. 成功的人都是懂得休息的人

“精进”是佛教中的专用词汇,“精进”在我们普通人的生活中,同样起着非常重要的作用,如果没有“精进”和努力,我们便无法获得任何成就,“精进”是人生首要的素质。一位具有精进素质的职场人,在工作中遇到任何逆境,都不会回避、不会退缩,能够知难而进。但是,与精进力同样重要的是休息力,休息就是补给,就像给汽车、飞机加油一样,在忙碌的工作告一段落之后,给予补给就是休息,休息以后,才能抖擞精神,迈开脚步,踏上新的征途,这才是休息的真正意义所在!

休息是为了下一次出发而休养生息,只有劳逸结合,才能过上更健康、更美好的生活。要知道,休息不是停止,而是为了更好地前进。

休息绝不是浪费,它真正的意义在于休息后的重新开始,正如音符中的休止符,代表的只是暂时的终止,而更重要的意义在于重新的开始。革命导师列宁说过:不会休息的人就不会工作。休息是人类赖以生存的必要条件,也是人类正常工作、学习和生活的基本保证。

一个人要想成功,就必须培养自己专心和专注这两种状态。只有专心去做每一件事,工作效率才能提高,才会在自己从事的行业中脱颖而出。但工作效率的提高不是一朝一夕的事情,它是一种习惯的养成过程,需要在工作中不断地积累经验。

当你时刻把提高工作效率放在心上,在工作中不断培养耐力,加强时间的管理,你会发现,工作会变得越来越轻松,这才是高效发展的社会所需要的工作状态。

很多人都有这种感觉,当今社会,科技虽然不断地发展,降低了人们的体力劳动强度,但日趋加快的生活节奏,日趋激烈的竞争,使人们的心



理压力越来越大,乃至出现头昏脑涨、全身乏力、嗜睡或失眠、容易激动、对周围的一切感到冷漠、看什么都觉得不顺眼、思维迟钝、逻辑推理能力受阻、食欲减退、情绪不稳等现象,甚至出现一些机体组织器官的形态改变,这都是精神疲劳的表现。

疲劳,是一种信号,它提醒你,你的身体已经超过正常负荷,只要出现疲劳感就应该进行调整和休息,做到劳逸结合,张弛有度。如果长期处于疲劳状态,不仅降低工作效率,还会诱发多种疾病。英国科学家贝弗里奇说得好:“疲劳过度的人是在追逐死亡。”

人体就像“弹簧”,劳累就是“外力”,当劳累超过极限或持续时间过长时,身体这个“弹簧”就会变形,导致老化、衰竭、死亡,所以,每个人都要小心地保持它的弹性,不要超过它的弹性限度。适当地休息和减压是保持“弹力”的良方。

在工作中,如果在以下几个方面加以注意,你不仅可以告别忙碌,还可以让自己更加顺利地走向成功:

### 1. 每天都从计划开始

这样你就会精确地找到需要优先处理的问题,从而避免被那些不重要的事情分散精力。这样,即使你决定在某个合适的时候停止工作,工作进度也在你的掌握之中,不会受到影响。

### 2. 分派任务,分工协作

在写出了任务清单后,认真考虑一下,哪些任务是可以分派给团队中其他成员的,通过分工协作,化解任务的压力。

### 3. 早工作早离开

努力让自己提早进入工作状态,工作完成得越早,属于自己的时间也就越多。早早开始工作,专心投入工作,便可以早早地结束工作,去享受生活的乐趣。

许多职场人士由于白天完不成任务,养成了熬夜的习惯。熬夜会降低你的工作效率,甚至危害你的健康。所以,要想方设法提高工作效率,做到“今日事,今日毕”。



#### 4. 好钢用在刀刃上,忙要忙到点子上

“最近比较忙”是许多职场人士的口头禅,大家都忙着工作,忙着挣钱,“忙”似乎成了人们的关键词。

然而,令人不解的是,许多人忙忙碌碌,却并没有得到自己想要的结果。这是怎么回事呢?最根本的原因是:许多人看似忙碌,却没有忙在点子上。

判断一个人工作是否有效的标准,并不是他工作了多长时间,而是要看他忙的事情是否重要,是不是忙在了点子上,这一点对于职场人士尤为重要。一名员工如果分不清楚什么事情是有效的,什么事情是无效的,那不管他多么忙碌,到最后还是一事无成。

约翰是一家外贸公司的职员,由于聪明能干,深受老板的赏识。

看老板赏识自己,约翰的工作劲头更足了。每天他都为自己安排大量工作,与同事之间的关系相处得也非常融洽。在这家公司,有好几位约翰大学时期的同学,在这些同学中,约翰的职位最高,他不但深受老板的赏识,而且业绩也最突出。

然而,约翰有个致命的缺点,那就是每天给自己安排的工作太多,忙得没完没了。对此,老板曾不止一次地劝约翰说:“虽然你的业绩非常突出,但你现在的工作没有重点,每天看似很忙,却总让人感觉忙得有点儿乱。以后,你可要好好思考一下,给自己定一个计划,把最大的力气花费在最关键的事情上,这样才能获得更大的进步。”

但约翰认为,不管自己忙什么事,反正都是公司的业务,并没有把老板的话放在心上。

有一次,老板给约翰打电话,可电话一直占线。老板非常生气,因为他有个重要的合同需要约翰去签。结果,老板一直等了将近一个小时,才打通约翰的电话。

后来,老板才知道,约翰的电话之所以一直占线,是因为他的两个下属在工作当中发生了矛盾,约翰一直在电话里劝架。因为这件事,老板对约翰产生了不好的看法。

一个月之后,约翰被老板辞退了。

大家都非常吃惊,约翰自己更是愕然,他愤怒地冲进老板的办公室,对老板说,自己每天都在为公司卖命,为什么整天忙碌的员工反而被辞退?

老板只说了一句话:忙要忙到点子上。而你每天都在忙些什么呢?

约翰无言以对,红着脸走出了老板的办公室。

可见,忙碌并不一定能够增加你在公司中的地位和分量,身在职场,要明白什么样的忙碌才是有效的忙碌。只有忙到点子上,才能在工作中做到事半功倍。

一名优秀的员工,不但要工作勤奋,还要将自己的精力集中在有效的忙碌上。不能把过多的精力放在无关紧要的事上,要在工作中分清主次,把重要的事情做好。

王波是国内一家汽车公司的王牌销售员,他的客户都是汽车制造商。在公司里,王波的业绩是最好的,收入是最高的。老板几次想提拔他做公司的销售总监,但王波却执意要求战斗在第一线。

与大多数销售员不同的是,王波很少忙忙碌碌地去拜访客户,也不会一直拿着电话拨个不停。大多数时间他都是在等电话,因为很多客户都会主动联系他,并且为他介绍更多的新客户。

这样一来,同事们每天看到王波只做两件事:花一定时间和老客户联络感情,然后再抽出一些时间会见新客户。



在公司年底的表彰会上,同事们问起王波的销售经验时,王波说:“我每天将自己所做的事情按重要程度分级,并花大力气做最重要的事。如果非说有什么秘诀的话,这就是我做销售工作的秘诀。”

在这里,王波为所有的职场人提供了一种行之有效的办法,按照他这种办法去工作,肯定能够在无形中提高自己的工作效率。

19世纪意大利经济学家帕雷托发现:80%的财富掌握在20%的人手中。从这种80/20的规则中,我们不难发现:在一个特定的组织或团体内,一个较小的核心比相对的大多数拥有更多的价值。因此,在你的工作或生活中,你应该把十分重要的项目挑选出来,专心致志地完成,即把时间用在最有意义的事情上。

所谓“好钢用在刀刃上”,就是提醒我们要把主要的精力用在最见成效的地方。

### 5. “跳起来”时要看清楚如何“落下去”

俗话说:“家家有本难念的经”,每个人都有自己的苦恼与焦虑。有的技术人员在车间里一干就是十几年甚至几十年,从来没有想过要离开这里;有的经理助理,整天被一大堆杂事淹没;还有一些中层管理人员,他们也在“职场的天花板”下望顶兴叹,因此,“跳槽”往往是这些职场绝望人士的最佳选择,他们往往盲目地认为,跳一下会更好。可是,要知道,跳槽并非万能灵药,它并不能包治“百病”,越跳越好的人固然存在,但也有一部分人的生活境况却是越跳越糟。那么,怎么跳、往哪里跳才能够为自己跳出更大的发展空间呢?



何秋辉在求学路上可谓一帆风顺,先是读了电子专业的本科,同时还自考了工商管理的本科,年龄不大,就拿到了双学士。可是,他的职业生涯与他的求学之路正好相反,他的求学之路非常顺畅,可是,职业生涯却屡遭阻碍。

大学毕业后,何秋辉先到一个日资电子公司做了一年的绘图员,这种每天独坐小隔间、埋头苦干、十天半月不跟人说上一句话的工作让他苦不堪言。

于是一年不到,他就跳槽到了另一个规模稍大的日资电子企业,由于专业背景和此前的工作经历,何秋辉刚进入公司,只能重操旧业。但是何秋辉对这类技术员的前景并不看好,因为他虽然顶着工程师的头衔,但实际上,工作的技术含量并不高,很难做出什么成绩。公司里的很多前辈,都在这个职位上一干就是好几年,职务一成不变。要想有出头之日,非得跳出这个小圈圈不可,于是,何秋辉等待着转岗的机会。

功夫不负有心人。没过多久,总经理办公室就有一个行政助理的位置出现了空缺,得知此事,何秋辉马上申请换岗。经过一番考核,何秋辉如愿以偿。

他原以为,这次换岗会换来一个广阔的天地,谁知道,“总经理助理”这个名字虽然听起来好听,可实际上就像一个杂务处理员,更谈不上任何的技术含量,也学不到什么有意义的东西,长期这样做下去,只会导致竞争力的衰竭。

危机感重重的何秋辉在失望之余,想到了用跳槽来寻找发展空间,可是往哪里跳?何秋辉想向服务行业的管理职业转行,可是又不知道是否适合自己。

鉴于前几次失算的教训,何秋辉非常痛苦,不知道自己此时应该何去何从。

何秋辉最大的问题,就是他对目前所服务的企业不满意,感到没有发展前途,因此想要通过跳槽来寻觅更大的发展空间。其中主要的原因,就





是他对自己的职业优势及劣势没有分析清楚,看得不够透彻。所以,在寻求新的发展机会时,他感到有诸多困惑。在跳槽的时候,一定要有一个清楚的方向,这样才不至于走弯路,至少能够让自己少走弯路。

有一句古代的谚语是这样说的:“知人者智,自知者明”,一个人想要看清自己并不是一件简单的事。可是,在生活压力越来越大的今天,一个人想要在困境面前保持理智,也并不是件容易的事。正因为如此,许多人都会在屡屡屡败之后感到困惑、迷茫,甚至认为自己已经走到了崩溃的边缘。其实,只要看清楚自己的优势与劣势,在职场中敢打敢拼,任何困难都可以被踩在脚下。

然而,现实生活中的大多数人却并不是这样,有些人被残酷的生活撞得头破血流,他们会叹息着说:“我的命真苦啊,看来我天生就是个失败者”。其实,大可不必这样,在企业中工作,除了低下头去默默工作外,还要不时“抬头”看一下路,这样做的目的可以明确方向。如果一直低头工作,从来不分辨方向,那就很有可能会走错路或走弯路。

因此,我们要学会辩证地看待自己的工作,如果一个人给自己的定位是错误的,那么,无论怎样的努力都难以取得成功。

## 6. 南辕北辙,再忙也是无用功

想在职场上做出成绩,首先要选对自己的方向,如果方向不对,就会费力不讨好,忙碌一圈最后又会绕回起点。

有一个大老板赞助了某个越野车俱乐部的活动,在这个俱乐部里,有三个越野赛车手,老板的条件是让他们从大西北的沙漠出发,终点是北京鸟巢,最先到达的人将会得到一笔不菲的奖金。



第一个赛车手在自己的车上安装了一台 GPS 卫星定位仪；第二个赛车手买了一张全国公路地图，看清楚去北京怎样走是最近的路；第三个赛车手最心急，他生怕被两个同伴落下，把车子加满了油之后连夜出发，不管三七二十一，开起车来就跑。

结果，第二天，第一、第二两个赛车手都已经到达了北京，而第三个赛车手把车开到每小时 130 公里，开车跑了两天的之后，发现自己确实走了很远，可究竟到了哪里，自己却不知道。

为什么第三个赛车手，越是开得快，就距离目的地越远？理由很简单，因为他没有找到正确的方向。没有方向，就算再努力，也难以得到理想的结果。

在生活中，我们每个人都有选择方向的机会，但很多人都不以为然，然而，等大半生蹉跎过去之后，才发现自己的理想和现实之间的差距越来越大。所以说，正确的选择，比跑得快更重要。

试想，在任何一项工作中，首先要保证自己必须从起点跑向终点，一路朝着正确的方向前进。同时，还要遵守工作的规则和程序，抄近道是不被允许的。否则，要是朝着相反的方向，你跑得越快，离成功也就越远。而你若是违反了规则，必然要被迫出局，一点成功的可能性都没有。

美国的苏茜·欧曼被誉为“全球最出色、富有激情、同时又是最美丽的个人理财师”，也是最富有神奇色彩的职业女性。苏茜完成了从一个女招待到拥有亿万资产的理财顾问的转变，她的成功激发了许多普通美国人对未来的梦想，让人们更深刻地领会到金钱的无穷魅力。

苏茜出生在一个最普通的美国家庭，很小的时候她就意识到，相爱的父母有时候也有矛盾，其中最大的原因，就是他们没有足够的钱支付账单。

苏茜 13 岁的时候，她进一步体会到了金钱的力量，当时，苏茜的父亲经营着一家小小的鸡肉食品作坊，出售一些汉堡、热狗和油炸食品。



有一天，炸鸡肉的油着火了，几分钟的时间，整个作坊就成为了一片火海。他父亲在被大火吞没之前逃了出来。苏茜和她的母亲眼睁睁地看着大火烧毁了全家人赖以生存的小店。

让苏茜一生难忘的是，已经逃生的父亲，不顾一切地冲入火海中，因为他想到他的钱箱还在那个着火的房子里。

她父亲冲进快要倒塌的房子，搬起了那个已经被大火灼热的金属钱箱，并把它扛了出来。当他把钱箱扔到地上的时候，苏茜看到父亲胸口、手上的皮肤已经被滚烫的钱箱灼伤。父亲甘愿冒着生命危险冲入火海，苏茜意识到，对父亲来讲，金钱是如此的重要。

从那一刻开始，“挣钱成为她的职业驱动，也成为她的情感先决”。

苏茜直言金钱对于她的意义：“金钱对于我而言，不仅仅成为拥有一切富足生活的手段，也成为我唯一的目标”。

虽然苏茜立志要赚大钱，但她的第一份工作却只是在加州伯克利的巴特卡普面包房当女招待。1979年，几个老顾客给了她一些贷款。苏茜按照其中一位资助者的建议，去美林证券做投资，她根据经纪人的建议，购买了石油股票认购权。

后来，苏茜在美林证券找到了一份工作，开始了投资顾问的职业生涯，她一步一步靠近自己的梦想。在美林工作3年多以后，苏茜便跳槽到了保德信证券担任投资副总裁。

1987年，她建立了苏茜·欧曼财务集团，着手打造自己的财富和事业。苏茜用了近20年的时间使自己获得了成功，在有些人看来，这个过程比较漫长，但是，因为她的方向是对的，她最终获得了成功。

可见，只要找对了方向，哪怕路途遥远，也能得到自己想要的结果，一个人一旦方向明确了，那就意味着他在最大限度地接近成功。如果方向不明确，那就意味着最大可能地靠近失败。要知道，做正确的事比正确地做事更重要，我们要保证自己的努力和目标一致，所以，要经常检查并调整自己，才不会误入迷途，南辕北辙。



## 7. 一切以最重要的事情为核心

15

一个人是否能在社会上站得住、行得稳,关键是看他能不能把最重要的事情处理好,因为重要的事情影响着每个人的事业和生活。那么,如何才能以重要的事情为中心呢?下面的这几种方法,或许能对你有所帮助。

### 1. 让选择符合你的价值观

在选择时,首先要弄清楚这样一个问题:你是不是把时间、精力、能量花费在一件你愿意为它放弃生命的事物上了呢?事实上,你活着的每天、每分、每秒,都在为一些事情付出你的生命。所以,不要忽视价值观的重要性,也不要忽略了你的信仰及中心思想。

你的价值观以及信仰正是你灵魂的立足点,无论你所追求的是什么,它们都是引领你迈向成功之路的起点。

### 2. 简化你的选项

卡耐基说:“当我演讲的时候,我经常玩一个数学游戏。玩法是我会在某一个人耳边轻声地告诉他一个数目,然后请他将这个数目小声地传给下一个人,直到整排或全场都传完了,再请最后一个人说出答案。如果是较简单的数字像3或19,那么最后回答的数目,很可能是正确的。但是如果我说是:‘五千一百八十四亿八千六百三十二万七千二百一十七点三四’,那么,这个数字在经过二、三个人传话之后,正确复述的可能性就非常低了。”

卡耐基的这个游戏告诉我们:成大事的人必须简化你的选择,要将你的最终目标提炼到两三样:你想成为的人、最想做的事以及最想拥有的东西,这样你实现目标的可能性才会大大增强。

### 3. 找好开端,循序渐进

在向目标逼近的时候,不要问自己“想要拥有什么”,而应该问自己



“想要成为什么”。只有你本人才是你的最大资产，应该从在自己身上投资开始。

你拥有的资源有很多，包括你的才能、智慧、情感、热情、经验以及技巧等，这些都可以成为你实现目标的基础。而“想成为什么”将直接影响你会拥有什么。

想要成为什么样的人，就应该努力成为你希望的那种人，首先要从你的生活习惯、做事方式、人际关系以及效仿成功者的精神生活开始改变。通过不断地坚持与努力，你会发现你所展现出来的特质、个性以及思想已经开始与众不同起来。当你依照这个程序持续一段时间之后，你就会获得有形的成果及回馈。

许多时候，我们很烦躁：面临一大堆事情，我们无从下手；“紧急”的事情铺天盖地或前拥后挤而来；虽然做了许多事情，却被上级指责没有完成真正的工作任务……

问题在哪里？关键在于我们没有做好计划，或者是在做计划的时候没有紧扣目标抓住重心，合理地选择时间，安排事件的先后顺序。

古语云：“射人先射马，擒贼先擒王”。解决问题，首先要牵住问题的“牛鼻子”，抓住重点，不仅仅完成了达到目标要做的最关键的事情，而且还会带动整体事件的推进，使我们离目标的实现越来越靠近。

那么，如何提高合理安排顺序的能力呢？时间管理为我们提供了一系列的原则和方法。面对你要做的事情，列出“清单”，然后按照象限管理法，把事件分为 ABC 三等，确立事件的先后顺序，这样一来，你就会处处以最重要的事情为中心，将自己手头的工作做得井井有条。

## 8. 学会未雨绸缪，提高对危机的防范能力

法国博物学家让·亨利·法布尔曾做过一项有趣的研究，他研究的



是巡游毛毛虫。这些毛毛虫在其中一只虫的带动下,在树上排成长长的队伍前进。

法布尔把一组毛毛虫首尾相接地放在一个大花盘的边缘上,它们排成了一个圆形的队列,毛毛虫开始绕着花盘的边没头没尾地前进着。当法布尔在毛毛虫队列旁边摆了一些食物的时候,他本以为毛毛虫会厌倦毫无意义的爬行,而转向食物。出人意料的是,毛毛虫对食物的出现毫不在乎,仍然沿着花盘边,以同样的速度一直走了七天七夜,只要不饿死,它们就会一直走下去。

毛毛虫们一直在遵循着它们的本能、经验、习惯或者说是传统,不辞劳苦地奔波,却没有任何意义。有些人也像毛毛虫一样,虽然制订了目标,但总是不能时刻铭记目标,无法专心完成工作,且迷失于通往成功的道路上。

这一组毛毛虫的实验,让我们看到了惯性的可怕,有时候,我们也会陷入毛毛虫一般的盲目爬行当中,对有可能出现的危机置若罔闻。

俗话说:“凡事预则立,不预则废”,很多人或许觉得提前推测意外是浪费时间的表现,他们错误地认为,那些意外发生的可能性很小,不必要消耗人力、物力、时间来提前准备对策,当事情发生的时候再想也不迟。

事实上,提前去想完全是必要的。预见性之所以重要,是因为它能科学地预测到事态的进展,以便我们能事先做好安排,从而使得我们的工作开展起来紧凑高效,有条不紊。

“天有不测风云”,做好未雨绸缪,不但不是浪费时间的表现,反而是对计划表的一种完善。在制订时间表的时候,要综合平衡,理顺关系,减少盲目性,增强预见性,这样安排人力、财力、物力才能做到全面而合理。

许多人在制订计划的时候,都忽略了预见的重要性和全面性,实质上,只有预见性才有计划性,一份不具有预见性的计划,只能把人引向歧途或者把整个时间计划表打乱,所以要学会高瞻远瞩,培养自己预见未来的能力。正确的预见是建立在深刻分析和认识的基础上的,预见是深刻分析和认识的延伸,要提高预见能力,其功恰在平时。



“隐患险于明火,预防胜于救灾”,防范危机胜于处理危机。危机防范是成本最为低廉的危机处理方式,也是时间规划表中不可缺少的一项重要。做好危机防范消耗的时间远远小于处理危机的时间,所以,做好危机防范是提高工作效率、节约整个过程时间的基本出发点,预防问题胜于解决问题。在预防问题方面,最为成功的案例要数美国杜邦公司。

200多年前,杜邦还是一家专门制造火药的公司,如今杜邦已经成为全球500强之一,杜邦公司的安全防范制度成为各个企业学习的榜样。

杜邦公司有专门的安全生产管理咨询公司,并且制定了多条安全健康原则以及不同岗位的实施细则。同时,杜邦还注重培训员工安全工作的意识,安全意识在杜邦公司已经成为一种强有力的文化意识,渗透进了员工日常工作、生活的每一个细节当中。

例如,杜邦德国工厂的经理和助理每天早上碰面讨论的第一件事,就是回顾过去二十四小时工厂的安全情况,而不是生产情况。公司每天有专门的人负责监督大家工作,这在很大程度上避免了事故的发生,无形中为公司节省下很大一笔支出,如安全赔偿、诉讼费用等。

对于安全的重视,使得公司自成立以来,从来没有发生过一起事故,这为工厂节省了上百万美元的直接费用,节省的间接费用就更不必说了。

与此同时,安全生产保证了产品的质量,密切了供应商和客户之间的关系,使员工的热情和凝聚力增加,工作效率提高,这些相关效益都是无法用数字来衡量的。

杜邦公司通过防患于未然,取得了巨大的业绩,才成长为全球500强之一的著名企业。

“预防远胜于治疗”,这是杜邦自己在运作中总结出来的经验。可见,预防问题比解决问题能更节约资源和时间,把未知的无法估量的可能损失变为有限的投入,化被动为主动,主动预见问题,只有这样才能提高工作效率,让自己在激烈的职业竞争中占有一席之地。





## 9. 做最重要的事，而非最容易的事

19

段宏文毕业后，应聘到宝洁公司做行政助理。刚到任时，总经理向他介绍了公司的情况和现状，并且交给他两件需要办理的事情：一件是资金周转问题；另一件是员工的日常需要供给问题。由于在大学时，段宏所学的是财会专业，所以，他认为自己有筹集资金的能力，因而萌生了一个很实际的想法，就是将解决资金周转的问题放在最重要的位置来解决。

这个作法引起了公司绝大多数员工的强烈不满，因为以前的助理总是将主要精力放在满足公司员工日常需要上，而新助理却为解决资金的周转问题在各个部门间不停地跑来跑去，很少有时间处理员工的日常需要问题。

就这样，公司员工对他的不满日渐加深，后来，员工们推选了一名代表去找总经理，要求撤换现在的行政助理，或者要求段宏文彻底改变自己的做法。总经理了解了段宏文的思路之后，对那名代表说：“放心吧，他将会彻底解决你们的问题，但是，你们要给他一段时间。”

没过多久，公司的资金周转问题彻底解决了，段宏文这才腾出手来解决员工的生活问题。虽然后来他将员工的日常需要问题解决得很圆满，但许多员工仍然对他抱有很深的成见，他在那家公司的人际关系非常紧张，职工满意度非常低。最后，他在年底的测评中未能通过，不得不离开了公司。

后来，段宏文深有感触地说：“我的失误就在于没有将工作任务分出主次，与上级、下属沟通得不够。如果我员工的实际问题放在最重要的位置上，也许会出现截然相反的结果。”



被美国《时代》杂志誉为“人类潜能的导师”的史蒂芬·柯维博士曾经这样说过：“人类的重要任务就是将主要事务放到主要的位置上。”如果你正苦于工作效率得不到提高，那你是否意识到这一点了呢？很多人面对烦琐的工作，总是先去做最容易的事情，似乎这样做很快就能获得成绩。但实际上，这样做没有任何好处。关键的工作环节没有做好，即使你把所有容易的工作做得再好也没有用。

分清主次，先做最重要的事情，而不是做最容易做的事情，这样能保证执行的结果。要想把工作做好，就必须懂得“要事第一”的道理。

工作需要有条理，速度和进度才能加快。在每天开始时，让自己习惯于把一天要做的事情都列出来，然后按照事情的轻重缓急的顺序一一排好，让自己先做最重要的事情。

谢利强是一家广告公司的员工。有一天，老板让谢利强准备好第二天与客户谈判的资料，并附上一份会谈计划。然而，在接到任务之后，谢利强并没有马上着手完成这项任务，而是先忙起了其他的事：寄出几封信，发了几份传真，接待一个没有预约的客户，打了几个不太重要的电话……

当他把一切都安排好的时候，已经下班了。这时他突然想起老板交代的事情，想着回家后加班完成。结果刚一到家，又被朋友拉去喝酒。喝完酒，谢利强醉醺醺地回到家时，已经凌晨一点多了。他借着酒劲儿，迷迷糊糊地写了一份谈判计划书，此时已经是凌晨四点多了。

俗话说：“忙中出错”，谢利强准备的计划犯了许多不该犯的错误，导致客户不满。回到公司后，老板就将谢利强解雇了。

谢利强的例子看似极端，实际上却很普遍。在职场上，有许多人整天看似忙碌，实际上忙的不是地方，看似忙了一天，效率却非常低。其实，他们都是在瞎忙，总是想做一鸣惊人的大事，忙到最后感觉身心疲惫，却没



有一点效率。这样的人,最终会在激烈的竞争中被淘汰出局。

之所以会出现这样的情况,主要是因为这些人没有掌握高效工作的方法,一直被琐事缠身,弄得筋疲力尽又毫无作为。因此,每个身在职场上的人都应该有一个明确的计划表,知道哪件事重要,然后将重要的事情先做好。只要这样坚持下去,每天都处理最重要的事,最后一定能将自己的工作效率大幅提高,得到老板的赏识和同事的认可。

另外,当一个人在工作中,被各种琐事、杂事纠缠时,一定要学会拒绝,不让额外的事情影响自己重要的工作。对许多人来说,拒绝别人特别是上司的要求是一件为难的事情,但是,盲目地揽下本不应该干的活,会严重影响你工作任务的完成,所以在决定你该不该答应对方的要求时,应该先问问自己:“这需要多长时间?我是否能够完成?”如果自己完成有困难,那么不管用什么办法,你都要拒绝,并且利用有限的时间,赶紧去做最要紧的事,这样才能保证你的工作效果。

## 10. 专业精神是高效工作的保障

美国《FNN》杂志编辑埃尔沙·克兰斯说:“专业精神就是在专业技能的基础上发展起来的一种对工作极其热爱和投入的品质,具有专业精神的人对工作有一种近乎疯狂的热爱,他们在工作的时候能够达到一种忘我的境界”。在工作中,我们不管做什么事,不管从事什么行业,不管遇到什么困难,都要对自己所从事的工作充满激情,通过不断的学习与创新,力争做得更好。工作中会遇到很多困难与问题,如果没有一种对工作的热爱,我们就不可能千方百计去挑战困难、攻破难题,就会敷衍了事。



世界杂交水稻之父袁隆平年过七旬,还骑着一辆电动自行车奔走在乡间田野,从事科研活动;我国石油工业的奠基人、著名石油科学家侯祥麟在91岁高龄担纲规划中国油气资源蓝图的重任,工作中每一张图纸、每一个数据都亲自过问、亲自把关。正是这种对工作近乎疯狂的热爱,成就了他们不平凡的一生。

一个人只有树立了崇高的理想,心存鸿鹄之志,他才能认真对待每一天、每一件事。有了崇高的理想,他的努力就有了方向,他的步子就迈得坚定,他的身上就充满了力量,他的大脑就更加智慧。设定理想是实现成功的开始。对比你现在的处境和理想的状态,然后制订计划,并按阶段实施你的计划,为实现理想做出坚持不懈的努力,你会发现这个方法很奏效,你正在逐步实现自己的梦想。

要为理想的实现创造机会,而非消极地等待机会。如果你寄希望于运气的好转,你的热情和精力都将在消极等待中消磨殆尽。你一定要坚信,你的前途是无可限量的,不要犹豫彷徨了,要以热情饱满的精神状态面对每一天,要以健康的身心适应我们周围的环境。

成功者无论是在生活、工作、还是学习中,他们都满怀热情,他们无论在哪儿都尽量发挥自己的优势,并影响、带动着大家,一起走向成功。

### 11.“自我淘汰”是提高效率的不二法宝

提高工作效率,是每个积极上进的职场人的共同梦想,但一旦操作起来却往往南辕北辙,实践与理想之间总是存在着巨大的差距。

为什么会有这种情况的发生呢?要知道,上天对每个人都是公平的,



你付出了多少努力就会有多少收获,你放弃努力,自然会惨遭淘汰。所以,我们要学会自我更新、自我淘汰,只有每天都在淘汰自己的缺点、毛病、懒惰的习气,才能在职场中有所进步。只有不断地提升自己的价值,才能在职场中拥有竞争优势,否则就会像耗干了电的电池一样,失去使用价值。

著名的企业家张朝阳曾在不到十年的时间里,多次淘汰自己。第一次是在他大学毕业的两年后,他从原来的工作单位辞职去外企。第二次他离开外企,自己创办了一家名叫“搜狐”的网络公司。随着搜狐公司的高速发展,张朝阳成为了尽人皆知的人物。用张朝阳自己的话说:“只有淘汰自己,才能获得成功。”

美国有一名叫沃尔特·达姆罗施的著名指挥家,他在刚刚二十岁的时候就当上了乐队的指挥。他每次面对别人时都非常谦和,对待工作又非常拼命。有人问达姆罗施,你都当上指挥了,为什么还这样拼命?他笑着讲了一件自己亲身经历的事。

那时,达姆罗施刚刚当上指挥,他觉得自己的水平比所有人都强。有一天,乐队在排练的时候,达姆罗施发现自己忘记带指挥棒了,于是,他便派秘书回家帮他取过来。秘书却对他说:“不用这么费劲,您向其他人借一根就行了。”

达姆罗施想:“真是个糊涂秘书,这里只有我一个指挥,其他人怎么会带指挥棒呢。再说了,他们带指挥棒也没有用啊!”

可是,他还是试着问了一句,谁知话音刚落,钢琴手、大提琴手、小提琴手都掏出了指挥棒递给他。这下,达姆罗施大吃一惊,他一直以为自己是个不可或缺的人,没想到,大家都在暗中努力,试图有一天超过他,并取代他。从这以后,每当达姆罗施懈怠时,总会感觉眼前有三根指挥棒在晃动。于是,他便抖擞精神,继续努力,终于成为乐坛中独一无二的指挥家。



可见,工作的卓越出于不断的努力,只有用辛勤的汗水才能浇灌出美丽的成功之花。如果你一旦停止了努力,很快就面临着被别人超越的危险。所以,每个渴望成功、渴望获得财富的人,都要每天不断地淘汰自己的弱点,只有这样,才能做到高效率工作,并且永远走在别人的前面。

## 12. 相信自己,但决不盲目

一个人在职场中充满自信,这是取得成功的重要前提,美国作家爱默生曾经说过:“自信是成功的第一秘诀”。自信是对自身实力的如实评估、是对事物的正确判断,自信是对自我能力和自我价值的一种肯定,如果不是这样,那么所谓的自信很容易变成盲目的自大。

创造成功是一项长期而艰苦的劳动。在实现成功的过程中,有困难也有挫折,因此,选择了成功的目标,就等于选择了挑战自我。保持一个健康稳定的心理,是达到成功的关键。成功靠自信,自信多一分,成功多十分。

福建省龙溪县伐木工人林钻琛,多年隐居林场,通过自学,在73岁获得了法律专业自考专科毕业证书。

年龄大,没有成为他不成功的理由;记忆力差,也没有成为他成功的限制;体力衰退,更没有成为他成功的障碍。自信,使林钻琛老人自学成功,以73岁高龄,获得了自学考试文凭。虽然,老人不会用这张文凭去作为他职场的敲门砖,但是,他通过自己不懈的努力,肯定了自己人生的价值。



坚信自己能成功,不言放弃,是成功者共同的心理特点。如果一个人抱着试试看、随大流的想法,甚至凭一时的冲动就想实现成功,这样的动机难以产生持续的自我激励,也就不会成功。

要知道,挫折是考验一个人自信的试金石,很多盲目自大的人,在没有遇到任何困难的时候,总是喜欢夸口,万事都不放在眼里,可是,当他们开始行动的时候,一旦遭遇挫折,就会心灰意冷,“一朝被蛇咬,十年怕井绳”,从此失去了追求成功的勇气。

但是,怀有真正自信心的人,具有承受失败的心理准备,能够做到胜不骄败不馁,视失败为成功之母,始终相信自我,坚信通过自己的努力能够实现成功。

古人云:人不自信,谁人信之。建立自信,应该从相信自己、赏识自我做起。相信自己,就是对自己的认可和支持。

“我能行”、“我也会成功”等积极的自我暗示,能够激起强烈的成功欲望,在战胜困难实现目标的过程中,表现出勇往直前的勇气和必胜的信念。

雅典奥运会男子 110 米栏金牌获得者、我国著名选手刘翔,越是在紧张激烈的大赛中,越是在竞争对手实力强大的情况下,越能表现出良好的心理素质,这就是个人自信的充分体现。

阿基米德曾经说过:“给我一个支点,我就能撬动地球。”这是多么豪迈而自信的语言。自信,能够唤醒沉睡的潜能。赏识自我,就是尊重自己、悦纳自己,能够感受到自己存在的价值。

正确地自我认知,能够找出并发挥好自身的特点与优势,在“一招一式”的成功体验中,自信心得以积累,在自信面前,困难和挫折显得十分渺小。

成功来自自信。想要成功的人一定要正确认识自己的价值,对自己有一个充分的认识。如何做到这一点呢?

据说,在日本的富士山上,有一所专门培养企业领导人的学校。这个



学校有一项很特别的课程,就是每天出操、上课时,学生都要大声地连续呼喊:“我能行!我能行!”呼喊声响彻操场,响彻教室。呼喊声在富士山上回响,也在学生们心里久久地震荡。这个学校的创办人认为:一个成功的人,一定要有“我能行”这样一种强烈的成功意识和自信心。

心理学研究表明,每个人的意识中都有一个理想的、积极的自我形象,但这个理想的自我形象,并不能一直指导和主宰自己的行为。因为,它常常会受到另一个消极的瞬息万变的自我形象的干扰。前者不怕困难,勇往直前;后者遇事畏缩,知难而退。前者对你说:“我能行!”后者则会大唱反调:“我不行。”

成功的道路总是充满艰辛,而成功者在走向成功的道路上,他们的内心也往往充满着矛盾和斗争。高呼“我能行”,其实就是要强化心中那个积极的、理想的自我形象,战胜和排除消极的自我形象的干扰,用自信来消除存在于心中某一角落的自卑。

把自己的成功信念大声喊出来,固然是一个好办法,但即使不大声喊出来,只要给自己一个积极的心理暗示,也能达到相应的效果。

其实,盲目的自卑跟盲目的自大一样,同样会给人造成巨大的负面影响,心理学经常讲一个典故,说的就是心理压力对人信心的影响。

大家都知道中国男足有N多个“黑色几分钟”,中国男足惧怕国际上N多支球队,媒体又经常在比赛前,大肆报道“中国男足N年的失利”。

人们总是在说他们“不行”,多少年也赢不了一次球,这些舆论,都在无形中给队员们的内心造成了巨大的压力和阴影,导致比赛中信心不足,最后当然是失败的命运。而且输得越多心理越脆弱。

在其他体育比赛中,这种事情也有很多,比如篮球联赛,在最初的比赛中,基本是主场队胜得多一些,但是一到关键场次,尤其是在最后的决赛中,反而经常出现主场失利的情况。按理说,主场有许多优势,可以说是占尽了“天时、地利、人和”。但是,在本地球迷过度的热情和期望之下,队员们心理负担增加,最后导致失去信心,只能面对失败的结果。





我们每个人在不同时候都会面对不同的压力,可能出现“屋漏偏逢连夜雨,船迟又遇顶头风”的情况,这时我们要坦然面对,要对自己有信心。

然而,大多数人往往只记得自己不能做什么,却不记得自己擅长做什么。很多时候,他们根本不相信自己可以控制自己,而是习惯于把责任推给一些不可控制的外在因素。

就本能而言,人们往往更容易接受消极的心理暗示,而难以接受积极的心理暗示,这是普通人的一个极大的弱点。

消极的心理暗示使我们失去理智,削弱我们的自信,这种心理暗示就像是巨大的心灵黑洞,把我们拖向失败的深渊。而自信是医治颓废最好的良药,它可以提升你对自己的认识,让你把自己当成宝石,而不是在市场上可以随便贱卖的东西。

自信的人对自己是肯定的。充满自信的人知道自己的长处和弱点,并能较为顺利地渡过生命中的一个个难关。

自信能带来心灵的平静。有了自信,你的大脑就会聚集智慧,你的内心就充满了力量,你开始喜欢尝试一些新的事物,再也不会让恐惧和疑虑阻挡你前进的脚步。

有了自信,即使别人对你产生怀疑,你也能力排众议,勇往直前。

有了自信,你的生活就充满了欢乐,世界在你眼中,就是一个美丽的人间天堂。

无论成功还是失败,你都要正确地看待自己,客观地分析自己的长处和缺点,发挥优势,回避劣势,相信通过自己的努力,可以坚强地面对生活中的一切。

对现代人说,我们应该充分运用自己的智慧,付出辛勤的劳动,并尽享人生的美妙。这种享受既有精神上的,也有物质方面的,也就是说,对于生活,我们应该有更多更高的要求。然而,传统的生活观念告诉我们,要节省开支,满足于自己拥有一所小小的住房,出门去挤又老又破的公共汽车,认为空调是奢侈品,即使冬天冷得要死、夏天热得汗流浹背也要



忍耐。

值得庆幸的是,还有很多人为了追求更高的生活品质、为了让自己和家人过上更加美好的生活,充分发挥自己的信心和才能,辛勤劳动,奋斗不止。

很多人成功了,他们的境况有了很大的改善,拥有了很多财富,然而,他们并未满足于此,仍然孜孜以求,以获得更大的成功,他们感受到了“成功者”的人生况味。

我们每天都可以发现,有很多人因为遭受了各种各样的打击,不再奋发进取。究其原因,是他们缺乏自信,总觉得自己很渺小,干什么都不行。因为他们总是这样想,所以他们真的变成了这种人。这些失去了活力的人们,很难期待他们能够高效地工作,为自己创造更好的生存空间。

其实,这样的人不知道应该怎样唤醒他们生命中的潜能,其实,他们也跟那些成功的人一样,具备同样的素质。他们需要做的,只是重新振作起来,重新认识自我。下面介绍一个“自我淘金”的办法,能帮你把身上最优秀的品质开发出来。

**首先,你要认真回答:什么是最优良的品质?**

请不要敷衍自己,要对自己做出详细的描绘,让自己知道你有什么优良的品质,不要对自己太谦虚。

**其次,把你的这些优点逐条写在纸上,给自己做一份自我推荐信。**

然后,与自己面对面地谈话,排除其他杂念,一心一意想着你就是推荐信里写的那个人,你的身上有许多别人不具备、同时也没有被发现的闪光点。

**第三,私下里,每天至少大声朗读一次你的“自我推荐广告”。**

如果你在一面镜子之前这样做,效果更佳。有力地重复你的广告会使你的血液循环加快,令你的热情高涨起来。

**第四,每天默诵你的“自我推荐广告”。**

当你需要鼓励或感觉意志消沉时,都应复习一遍你的广告。也许会



有许多人嘲笑这一争取成功的技巧,那只是因为他们不相信,积极、自信的心理暗示会对人产生巨大的影响。请不要受这些世俗观念的影响,按照这个方法试一试,也许比尔·盖茨的今天就是你的明天!



## 第二章

### 阻碍工作效率的十块“绊脚石”

每个人都渴望提高自己的工作效率,可这并不是件容易的事情。下面讲到的十块“绊脚石”,就是最常见的影响工作效率的错误方法。想要提高自己的工作效率,可以试试改进以下十个方面。





## 1. 工作安排不合理,自然会手忙脚乱

在职场上,影响工作效率的第一个绊脚石,就是工作安排不合理。工作安排得不合理,影响最大的就是你的身体,对于一个工薪族来说,如果身体毁了,别的什么也没法谈了。

随着经济的发展、科技的进步,市场的竞争愈演愈烈,职场的工作压力也越来越大,各种压力扑面而来:下岗失业压力、职级晋升压力、家庭压力、经济压力、健康压力等等,在很多公司流行着这样一句话:“女的当男的使,男的当牛使”,在这样紧张的工作环境中,如果没有健康的身体,是没有办法在这场战争中获胜的。在这个快节奏的发展时代,任何人想要跟上时代的节奏,都必须有良好的体魄、充沛的精力作为保障。

培根曾经说过:“人的思考取决于动机,语言取决于学问和知识,而他们的行动,则多半取决于习惯。”有人说性格决定命运,但性格又是怎么形成的呢?是习惯,习惯养成性格。在工作中也是这样,养成在固定时间完成工作的习惯,对每个人都很重要。

好的习惯对一个人的人生具有重要的意义,它不仅可以促进成功,也能改变一个人的命运。为什么我们很多人在工作的时候总会感觉无聊?那是因为我们没有养成良好的习惯,该工作的时候不工作,该休息的时候不休息,没有形成良好的习惯,所以做起事情来,自然会手忙脚乱。

如果你养成了良好的习惯,你的工作就会进行得很顺利,并且效率也会有大幅度的提高,更重要的是你的心情会很愉悦。优秀的员工下班后都会整理好自己的办公桌,把需要第二天处理的文件摆放在显著的位置,以便第二天早上一上班就可以顺利地开始工作,如果下班的时候急忙冲进电梯,办公室的桌上摆满了报告、信件、公文,一切都没有处理的话,第



二天早上,当你看到这些,不免会产生一种混乱、焦虑的情绪。其实,想达到这样的水准并不难,只要你每天下班之前,花几分钟时间就可以了。

虽然有时候计划赶不上变化,但是有计划的人绝对比没有计划、不分轻重缓急的人工作效率要高。工作虽然很烦琐,但是理清头绪,按轻重缓急、主次繁简划分层次之后,实施起来就会轻松很多。

## 2. 知识结构老化,直接影响你的前程

知识是人类社会实践活动和思维成果的结晶,是人类改造自然和社会的精神武器,是人类文明得以发展和延续的基础。知识结构是指一个人的知识构成状况,也就是外在的知识体系经过求知者的输入、存储、加工,在其头脑中形成的由智力因素联系起来的要素、多系列、多层次的组合。其中包括各种知识的比例,相互间的联系、作用和协调配合,以及由此形成的具有一定功能的统一整体。

对于如今这些身处知识经济时代、需要面对严酷市场竞争的现代人来说,要想让自己始终处于领先地位,获取更大的成就,就必须认识到“知识老化就要落后”的道理。如果故步自封、不及时更新知识、不掌握新技术,那就如同军队在战争还没打响就已经提前吃了败仗一样地被动。

知识更新的速度过快,是我们这个时代的特征,比如说,我们刚刚习惯了 XP 系统,又马上冒出了新的 Win7 系统软件。身处这个时代的人们,时时刻刻都能深切地感受到由于知识结构老化带来的压力,而在这个社会中,知识一旦老化,就将面临被职场淘汰的危险。

王语烟三年前从北京一家知名大学中文系毕业之后,经学校介绍,来到一家 IT 公司工作。由于王语烟在校时学习成绩优异,而且又是名校毕



业生,所以她一来到这家公司就受到了公司领导的重视,公司安排她到企划部做一名文案,公司想让她锻炼一段时间以后,能够承担起整个企划部的工作。

王语烟认为,做一名文案,对自己来说得心应手,而且公司人事部经理在和她谈话时,已经透露了以后要让自己负责企划部工作的信息。所以王语烟对自己在公司的发展前景十分乐观。但是,王语烟的这种乐观和自信却显得太早了,她忘记了IT业是一个竞争异常激烈的行业,而且还是一个知识更新速度特别快的行业,虽然她的水平和能力完全胜任眼前的工作,但是公司在飞速发展,同事们也都在不断学习新知识、新技能,未来实在是不可预测。

就这样,王语烟在公司里干了一年的文案,第二年公司人事出现较大变动,企划部也开始重组,但是,公司却宣布企划部的负责人由另外一个同事担任,这个结果着实让王语烟大受打击。

于是,王语烟找到了人事部经理,结果人事部经理告诉她:“公司本来对你寄予了很大期望,但是根据这一年来你的表现,我们发现你的知识已经出现了逐步老化的迹象,从你最近做的几期文案可以看出,你的思维模式已经僵化。而现任企划部负责人,他虽然没有你的学历高,但是他一直都在学习,就目前来看,他的知识能力完全能够胜任企划部负责人的工作,而你与他相比,则显得落后很多。”

紧接着,人事部经理意味深长地对王语烟说:“现在时代发展这么快,不管你过去的知识能力多么出色,如果不学习,这些知识很快就会老化,知识老化就是落后呀!”

面对如此严酷的现实,有些人觉得知识老化是一件很可怕的事情,其实知识老化是自然的,就像我们的自然衰老一样,不必谈虎色变。如果不学习、不更新、不想办法增强自己的知识储备,那才是最可怕的。

要想解决知识老化的问题,人们必须适应知识不断更新的现实,要抽出尽可能多的时间去学习新知识。一个成熟的职业人,应该使自信心和





危机感并存,不断地给自己充电,才能轻松、潇洒地面对日趋复杂的职场环境。

### 3. 很多的问题,都是拖延惹的祸

经常会看到一些人,他们神色匆忙,被事情弄得手忙脚乱,经常跟同事抱怨说:“领导马上就要来视察,文件还没有写好,怎么办?时间不够,完不成了!”

其实,这些事情原来都有很充足的时间可以去做,只是被你一味地拖延,拖到最后的关头才开始忙乱起来。这样做引起的后果,就是浪费了本来宽裕的时间,最后却要忙得一团糟,你所处理的事情的效果自然会大打折扣。

那么,我们怎么逃出这个怪圈呢?只有严格要求自己,力戒拖延的坏毛病,强迫自己去做那些一定要做的事情,要求自己严格按照计划执行,直到完成为止。只要按照这些方法结合自身实际情况恰当应用,就能收到良好的效果。

想克服拖延,不妨从下面两个角度加以注意:

#### 1. 使用“诱导物”帮助自己改掉拖延的恶习。

使用“诱导物”帮助自己改掉“拖延”的恶习,是一种“甜蜜”而有效的方法。我们往往在做事做到一半的时候,就不想再坚持下去了,这时候,你也许会想:“我等一下再做吧!”

为什么会出现这种情况呢?那是因为你看不到现实而具体的利益,找不到一个明显具有说服力的理由让你继续坚持做这件事情,所以你会常常想要放弃。使用“诱导物”就是给自己找到一个具体的利益的好方法。



什么是“诱导物”呢？就是一些能吸引你继续走下去的小奖励，这些小奖励可以是一件你心仪已久的衣服、一张电影票、一顿大餐、一次向往已久的旅游。

当你的工作进行到一定程度，使你倍感疲劳的时候，你可以告诉自己：“我做完了就可以去看场电影了！”

“如果我做完的话，就去买那件衣服，不然不能买。”

“我做完之后，去吃顿大餐，好好补一补。”

“我做完这个事情之后，就可以去旅游，放松一下啦！”

当你看到了做完事的好处之后，就有动力继续把事情做完了。虽然，我们给自己的小奖励可能比不上做完这件事带给你的真正的成就感，但是，阶段性的小奖励是具体的，往往更具诱惑力，更能促使你去很好地完成工作。

当然，在你选择“诱导物”的时候，也需要一定的技巧，第一是它必须具有诱惑力，第二是要有可行性，第三，这种方法最终靠的还是你的自制力，如果你的事情还没做完，你就让自己得到了小奖励，这种方法自然就失效了。

## 2. 必要时给自己更多的任务。

在必要的时候给自己更多的任务，也是一种强迫自己提高时间利用率的方法。我们花在一件事上的时间是有很大大伸缩性的，只要我们紧急一些，花的时间就会少很多。

如果你给自己更多的任务，你在做事的时候就会想，我还有很多事要做呢，我不能耽搁，我应该再快一点。这样你就不会把事情拖延下去了。

鲁迅的整个一生都在跟时间赛跑，他每天给自己定任务，要写完规定的字数。他说：“时间，就像海绵里的水，只要你挤，总是有的。时间对任何人都是公正的。有志者，勤奋者，善于去挣，去挤，它就有；闲人，懒汉，不去挣，不去挤，它就没有。”鲁迅正是一个善于挤时间、利用时间的勤奋者。他一生多病，工作条件和生活条件都不好，但他每天都要工作到深夜，第二天起床后，又开始工作，一直到吃晚饭时才走出自己的工作室，实



在困了,就和衣躺到床上打个盹,醒后泡一碗浓茶,抽一支烟,又继续写作。

鲁迅习惯以各种形式鞭策自己珍惜时间。在鲁迅的卧室里墙上挂着勉励自己珍惜时间的对联和他最崇敬的人。鲁迅曾说:“美国人说,时间就是金钱,但我想,时间就是生命,无端空耗别人的时间,其实是无异于谋财害命的。”鲁迅最讨厌那些成天东家跑跑、西家坐坐、说长道短的人。

正是由于珍惜了时间,鲁迅才如此忘我地完成了自己的任务,提高了对时间的利用率,使其在一生有限的时间内做出更多的事情,产生了更大的价值。人是有惰性的,我们要向鲁迅学习,帮助自己克服这种惰性,不然,只能在拖延时间当中,浪费自己的一生。

#### 4. 增加压力,不能解决问题

现代职场上,许多人都感到压力很大。其实,很大一部分压力都是自己强加在自己身上的。想要解决工作中的问题,需要有一个好心态,需要平静地去做,消除无谓的紧张和压力。如果被动地、勉为其难地去解决问题,实际上内心深处并不相信自己能够解决它们,那就很难具有足够的决心,把一件事坚持到底。

如果我们把结果、目的看得轻一些,凡事尽力就好,这样做,心态自然放平了,凡事对自己的要求都更符合实际情况,即使有时出现一些令自己不满意的现象,也不要苛求自己一定达到完美,而是顺其自然,所谓“尽人力,听天命”,就是这样的一种状态。

科学证明,人在紧张的状态下,人脑的各项机能都处在压制状态,大多数功能都不能正常运作,人脑也容易出现思维单一化,思维停顿化。所以,要想高效地工作,就应放松自己的心态,放下紧张和压力,平静地去完



成工作,这样才能节省自己的时间,将有限的时间发挥到最大的效力,从而达到合理地管理时间、高效地利用时间的目的。

另外,压力太大的人,在遇到困难的时候,首先想到的不是去解决困难,而是在重压下选择了逃避。这样一来,工作效率就会大打折扣了。

要知道,太阳不会因为你害怕明天而不升起,困难不会因为你懦弱而不到来,问题不会因为你逃避而自动消失。我们无法改变周围的环境,为什么不试着改变自己,勇敢地面对生活中这样或那样的失败呢?逃避,只是将问题暂时搁置,却不能解决问题。逃避是一种消极对待问题的态度,只有积极面对才有可能得到自己所希望的解决结果。

当我们遇到问题时,一定要想明白,世界上没有过不去的坎,在目前可能是天大的问题,但是几天以后,我们再回头看,也许就是很容易解决的问题了。所以,我们除了勇敢地面对问题,想尽办法去解决之外,没有更好的办法,我们不可以选择逃避,因为逃避解决不了任何问题。

困难不会因为你的逃避而自动消失,无休止的逃避只会让困难无休止地摆在那里,这样,所要做的事情就会因为困难的存在而无休止地拖延下去,所以效率就这样慢了下来。

在面对困难的时候,请不要懊恼或焦虑,也不要放弃或找借口让自己开脱。要积极寻找办法解决问题,就算没有希望了也要坚持到底,在绝望中寻找希望。

如何才能消除紧张和压力呢?心理专家给出以下几个方面的建议,可供参考:

1. 对自己所面临的事物要有充分的思想准备和精神准备。对其性质、内容、基本情况有所了解,对其可能出现的各种情况和后果,要有充分的估计和预见。只有做到心中有数,遇事才能沉着,不慌乱,应付自如。
2. 要对自己有所了解。对自己的行事能力有一个正确的评估。
3. 要保持良好的精神状态和身体状态,精神要尽量放松。面临事情有恐惧感的人往往吃不下,睡不着,惶惶不可终日,对其身心健康危害极



大。为防止这种现象发生,应该在思想上不过分夸大事情成败与个人前途得失的关系;另外,要保持良好的身体状况,不要过分疲劳,大脑过度劳累会造成头昏耳鸣,兴奋与抑制过程失调,神经活动机能减退,加剧心理紧张程度。

4.要保持情绪稳定。对突如其来的事情或一些和自己关系重大的事情,人们开始面临它们时,生理上会发生急剧变化,心跳加快,呼吸急促,两手发抖,手心冒汗,这是由于过分焦虑和恐惧引起的。这种过度紧张,使脑神经活动的兴奋与抑制丧失平衡,从而出现难以控制的心慌、不安、紧张,使思维处于抑制状态。

只要解决了你所面对的困难,那么,你要做的事情也就会自然地成功。只有这样,时间才不会被延误,时间的节省直接提高了做事的效率。所以说,没有任何一个成功的案例,是在压力巨大的情况下完成的,增加压力与提高效率成反比,压力越大效率就越低,

## 5. 工作部署不明,就会遗留后患

在职场上,我们经常看到这样一种情况,那就是工作杂乱无章,毫无头绪,员工们整天都在忙,却不知道应该做什么。结果,重要的事耽误了,微不足道的小事却占据了员工们大量的时间。这种职场顽疾的形成,不是一朝一夕的事,而是长期形成的一种不良规律,在职场中暗流涌动。

造成这种情况的出现,固然有员工懒惰、做事拖拉的原因,但是,更主要的原因在于公司的管理者,没有明确工作的部署,很多下属并不知道上司的葫芦里到底卖的是什么药,所以在工作中,只能裹步不前,没有自动



自发的热情，陷入被动的处境当中。

在春秋时代，有一次宋国和楚国作战。宋军已经排成队列，而楚军还没全部渡过河，司马子鱼说：“敌人多，我们少，在他们没排成列时，请允许我攻击他们。”

宋襄公说：“不行，敌人还没有完全过河。”

等楚国军队过了河却没有排成列的时候，子鱼又把刚才说过的话重复了一遍，宋襄公仍然说：“不行啊，敌人还没有列好队伍，我们不能胜之不武。”

等楚国军队排成列之后，马上向宋国军队发起攻击，宋军本来数量就远远少于楚国军队，所以大败，宋襄公大腿受伤，他的侍卫也被楚国人给杀了。

宋襄公好不容易捡回来一条命，当他逃回来之后，全国民众都抱怨宋襄公。

宋襄公说：“品德高尚的人不使受伤的敌人再次受伤，不捉白发老人。古代作战的人，不凭借险要之地。我虽然是亡国者的后代，也不攻击没排成列的敌人。”

子鱼说：“你不懂作战！对待劲敌，我们拥有险要的地势而敌人还没排成队列，是上天在帮助我们。堵截然后攻击他们，是我们的机会。如果你不想两次伤害人，就不如别伤害他；如果你怜惜白发老人，就不如投降他们算了，所以，进攻那些没列成阵的军队也是完全可以的。”

宋襄公为了谋取一个“仁义”的好名声，不惜以国家的惨败为代价。其实，这次战争输就输在整体的部署上面，所谓“一将无谋，累死三军”。

这个历史故事，使我们得出这样一个教训：成功虽然需要每个人的积极努力，但是对于全局来说，整体的筹划与布局更为重要，有了一个很好的部署，然后每个下属都能够各司其职，公司的成功将会指日可待。

公司整体的成功，会给每个人带来福利，所以说，合理的部署是成功



的蓝图,没有合理的部署,将很难成功。

## 6. 缺乏经验,没有应变能力

职场上,缺乏经验、没有应变能力的人,他们虽然看似很努力,但是,整体的工作效率却非常低。

什么是应变能力呢?所谓“应变能力”,就是根据不断发展变化的主观和客观条件,随时调整行为的能力。应变能力表现在对复杂的“突发事件”和“非常规问题”的果断处理上,指的是当面对竞争、面对突发事件、面对竞争对手的变化时,能够遇事不慌,随机应变,展现独特优势的能力。

具有应变能力的人,能够临危不惧,审时度势,反应敏捷,急中生智,妥善处理突发、异常事件,反应快速,表现镇静,思维有发散性,从而快速作出决策。不因循守旧,不墨守成规,能够从表面“平静”中及时发现新情况、新问题,探索新路子,总结新经验,遇到新事物、新工作,能够倾听各方面的意见,认真分析,大胆提出新设想、新方案;对已取得的成绩不满足,不陶醉,不得意忘形,能透过成绩找差距、挖隐患,预期未来可能发生的任何事,准备好应对方案。如果缺乏应变能力,工作效率就会在无形中降低很多;如果能够随机应变,那你成功的机率就会大大增加。

有一家企业想招聘一位高级人才,经过层层严格筛选,有三名应聘者进入最后一轮的面试,但是,由于名额有限,只有一个人能够留下来。三位候选人都希望自己最后胜出,所以事先做了大量的准备,对这家公司的情况进行了详细的了解。

面试开始了,第一位应聘者被叫进了房间,坐在对面的是公司的主管。



当他坐下来后,主管直接对他说:“这次面试只有一个题目,如果你能知道我的口袋里有多少钱,我们就考虑录用你。当然,我会给你问三个问题的机会,让你得到一些相关的信息,借以猜测我口袋里到底有多少钱。”

接着主管和他的助手做了一下示范,让助手问了他三个问题。

助手问道:“你的口袋里有钱吗?”

主管说:“有的。”

助手又问:“你口袋里的钱,全是一百元的吗?”

主管说:“不是。”

助手又问:“全是零钱吗?”

主管说:“也不是”。

第一位应聘者想了一下,问道:“您口袋中的钱有几种面值?其中面值最大的是多少?面值最小的是多少?”

主管一一回答了他。这名应聘者开始计算,可他算来算去,始终算不出对方的口袋里到底有多少钱。最后,他只好随便说了一个数字,当然是不对的。

他站起身来说:“对不起,我真的无法猜到您口袋里到底有多少钱。”

主管对他的配合给予感谢,然后告诉他:“很遗憾,您没有通过最后的考核。”第一位应聘者垂头丧气地离开了。

接着,第二位应聘者被请进了办公室,他也问了主管三个问题:“您口袋里全是美元吗?总数额在500元以上,还是在500元以下?是整钱多,还是零钱多?”

主管仍然一一回答了他的问题,他也像第一位应聘者那样,低头算了半天,最后抬起头来说:“对不起,这三个问题不足以让我猜出您口袋里到底有多少钱。要想真的猜出来,我看最少要问几十个问题。”

主管站起身,同样对他的配合表示了感谢。当然,这位应聘者也没有通过考核。

轮到第三位应聘者了,当主管和助手照样示范完之后,他想了想,笑着对主管说:“不用三个问题,我只需要问一个问题就能知道您口袋里到底有多少钱。”





底有多少钱。”

主管示意他提问,这位应聘者笑着问:“请问,您的口袋里多少钱?”

主管听了之后,立刻笑了,对他说:“你被录用了。”

职场经验告诉我们,入职场江湖中,经常会遇到各种各样的问题,以上故事中的三位应聘者,前面两位陷入了招考者为他们设下的思维陷阱,使他们没有办法采用最直接的方法,得到他们最想知道的东西。

由此可见,应变能力是一种灵活的思考方式和做事风格,想要提高自己的应变能力,需要我们在平时的工作中多加学习,善于思考。下面的几种方式,或许对你能有所帮助:

1. 多参加有挑战性的活动,我们会遇到各种各样的问题和实际的困难,努力解决问题和克服困难的过程,就是提高应变能力的过程。

2. 扩大交往范围,学会应对各种各样的人,应付各种复杂的环境。

3. 加强自身修养,应变能力强的人能够在复杂环境中沉着应战,而不是过分紧张、莽撞从事。遇事沉着冷静,学会自我检查,自我监督,自我鼓励,有助于培养应变能力。

4. 改变不良习惯。假如我们总是迟疑不决、优柔寡断,就要主动地锻炼自己分析问题的能力,迅速作出决策,应变能力自然会不断提高。

## 7. 毫无意义的空谈是谋杀成功的“凶手”

有这样一句话说得好:“不坚持走完最后的1%,前面99%的努力就会失去意义。”所以,在任何时候都要记住这样一条真理:少说漂亮话,多做漂亮事。如果一个人总是滔滔不绝地讲话,不管他讲的话有多漂亮,都不会对事情产生任何有效的推动作用。



每一天的工作时间都是有限的,如果将时间全部浪费在空谈上,那用在工作上的时间就会减少,工作效率就会降低。许多职场人士的工作效率之所以很低,就是因为他们的大部分时间都被夸夸其谈的恶习给“谋杀”掉了。

有一位富翁总是喜欢说一些漂亮话。他时常对那些穷人说:“大家放心吧,总有一天我会帮助你们的。”穷人们听了他的话,不但不感激他,反而非常讨厌他。因为他已经把这句话说了几百遍了,却从来不见他有任何实际行动。

有一次,富翁想盖一栋大房子。他在盖房的时候特意嘱咐工人,把房子四周的屋檐加长,以便于无家可归的穷人可以在屋檐下面暂时躲避风雨。

房子建好后,富翁对穷人们说:“我在盖房子的时候,特意将屋檐留得特别长,大家可以在底下乘凉啊。”

大家只是点点头,并没有一点感激的意思。

不久,果然有许多穷人躲在屋檐下,有些人还在那里摆起了摊子做生意,嘈杂的声音使富翁不堪其忧,而富翁的家人也常与屋檐下的人发生争吵。

冬天,有个老人在屋檐下被冻死了,许多穷人都聚在门口,咒骂富翁为富不仁。

第二年夏天,一场颶风吹过,别人家的房子安然无恙,富翁的房子却因为屋檐特别长,居然被掀翻了屋顶,村里的人都说他这是恶有恶报。

重修屋顶时,富翁只要求建个一般的房檐。他意识到,自己此前说的漂亮话太多了,做的有意义的事太少了。于是他把省下来的钱捐给了慈善机构,并用之另外盖了间小房子。房子虽然小了点,但却是正式的房子,许多无家可归的人,可以免费来这里栖身,

这样,富翁得到了许多人的称赞。后来,村里的人都开始赞扬富翁的善心,即使在他死后多年,人们还因为他的恩泽而怀念他。



可见,说再多的漂亮话,不如做一件漂亮事来得实在。有的人之所以偏爱空谈,是因为把语言化为行动,要比夸夸其谈难得多。

三国时代著名的机械大师马钧,在魏国发明指南车的时候,曾经遭到一些官员的侮辱和嘲笑,官员们断言,他根本就没有办法造出指南车。

骁骑将军秦朗出言挑衅:“先生名钧,字德衡,钧是器具的模型,衡能决定物品的轻重,难道没有一定的标准,就可以作为模型吗?”

马钧只是说:“虚争空言,不如试之易效也。”

结果,事实证明了一切,经过马钧的刻苦钻研,反复试验,终于把指南车制造出来了。而那些只会空谈的官员们却一无所获。

空谈就是谋害成功的“凶手”,只有实干才能做出成效。在岁月的长河中,每个人一天面对的时间都是相同的,如果一个人把过多的时间浪费在空谈上,那么他做实事的时间必然会减少,他的效率自然会落在那些实干家的后面。所以,不要把过多的时间浪费在空谈上,只有少说多做,才能更好地利用时间,来完成更多有价值的事情。

### 8. 缺乏执行力,自然没效率

很多人做事之所以失败,最大的原因就在于没有执行力,往往制定出了优秀合理的规则制度,却不能保证具体实施。

庞小丽是一家广告公司的职员,她每天早上一到公司,都要写出一个详细的工作计划,标明哪个时间点做哪件事情。可是,两年过去了,她业绩平平,仍然是一名最底层的业务员。既然庞小丽这么善于规划时间,为



什么还是在职场中原地踏步呢？原来，庞小丽的工作计划虽然很完整，但她却从未按计划执行过。

当地做第一件事时，事情还没有处理完，就急着开始第二件事，结果，她忙忙碌碌一整天，做的工作却潦潦草草，很多文件都需要返工才行。

她就这样日复一日地忙碌，整整两年过去了，她每天的计划差不多都是落空的，由于缺乏执行力，庞小丽的业绩一直不见起色，工作效率一直都是公司里最低的。工作效率的低下，直接影响到了庞小丽的收入情况，所以，每到年底，她只好看着公司其他同事拿到沉甸甸的红包，而自己则一无所获。

如果一个员工在工作中缺乏执行力，那他的工作效率必然会受到很大影响，这样一来，吃亏的只能是他自己。所以，当我们在为自己规划工作计划时，要注意它的可行性，如果是把工作交给别人去做，不但要清晰地告诉对方你的时间要求，而且还要巧妙地设定这个时间要求，最好是把它设成比正常时间稍微少一点，这样能增加执行者的紧迫感，因为我们通常会觉得紧急的事情是最重要的。如果这样做的话，就算是他拖延了一点时间，也不会影响工作的整体进程。

安徽某水泥厂厂长赵大为，为了杜绝员工出现违纪现象，制定了严格的规定：要求全体员工一律准时上下班，不准占用工作时间干私活，违者将被处以罚款。

可是由于种种原因，这条规定并没有得到很好的执行，迟到早退、利用厂里的设备给人做私活的现象仍然时有发生。一些平时表现优秀的员工对此颇有微词，他们觉得工厂对自己很不公平；而那些违纪的员工，一见工厂对他们的行为并没有什么真正的处罚，就更加胆大妄为。

随着市场竞争的激烈，该厂处境越发艰难，而就在这时，某同行大厂想与该厂联营，他们负责技术指导，按他们的工艺生产、组装、调试，甚至产品也可以打他们的牌子。



可是,当对方来到该厂实地考察以后,看到员工人心涣散,没有组织性和积极性,便取消了与该厂联营的想法。

赵大为连忙求工业局局长出面,希望可以对方合作,但对方还是毫不犹豫地拒绝了,他们说:“我们不和没有执行力的人做合作伙伴。”

就这样,本来可以改变企业命运的机会就这样断送了,赵大为的失败,就是因为自己缺乏执行力造成的。

执行力是一种坚定的行动力,是保证成功的决定因素。从很多成功人士的成功经历来看,我们可以发现一个共同的特点,那就是说到做到,具有超强的执行力。这一特点是保证他们成功的关键所在,是他们创造辉煌事业的前提条件。

与这些成功人士形成鲜明对比的是,一些人在做事的时候,本来制定了很远大的目标,但是,由于在具体实施的过程中缺乏执行力,说到不能做到,因此使得一切都变成空谈。

以上故事是一个很典型的例子,工厂厂长为了提高员工的组织纪律性,制定了严格的规定,本来无可厚非,可是,由于缺乏执行力,规定没有得到很好地执行,不仅没有改善原有的情况,反而使情况变得更糟。在这种情况下,失去成功的机会也就顺理成章了。

从赵大为的事例中我们可以看到,缺乏执行力是他失败的最直接的原因,而对于我们来说,要想成功,就必须具有很强的执行力。

那么,对于我们来说,如何才能培养自己的执行力呢?

### 1. 树立从小事做起的心态。

很多人缺乏执行力,往往是因为心态不对,他们看不起小事,不愿做小事,而小事都做不到,大事怎么能做好呢?因此,只有具备从小事做起的心态,才能增强执行力的观念。

### 2. 督促自己每天都做一件与目标有关的事。

缺乏执行力,主要是不付出行动,因此,只要督促自己去行动,并且养成习惯,这样就能做到自动自发,改正缺乏执行力的坏毛病也就变得容易起来。



## 9. 不要擅闯“他人领地”

职场上,每个同事都会有一些不想被别人知道的隐私,这些东西属于“禁地”,是不想让他人“擅闯”的。身在职场行走,一定要当心这个禁区,一旦不小心涉足其中,轻则会给自己惹来麻烦,重则会让你惨遭重挫。

但有些同事天生好奇,对别人的隐私总是怀着很浓厚的兴趣,有时甚至会刨根问底,这种做法最终往往不是自找麻烦,就是自讨没趣。

秦双是一个活泼可爱的女士,她为人善良真诚,但她有个坏毛病,就是喜欢打听别人的隐私。有一天中午下班后,秦双去饭店买外卖,看见同事张林和一位漂亮的女孩在一起吃饭。下午上班以后,秦双便跑到张林的办公室,去打听中午和他一起吃饭的女孩是谁。

“张哥,中午和你一起吃饭的那位美女是谁啊?”

“哦,一位大学时候的同学。”张林冷冷地说。

秦双并不甘心到此为止,她继续追问:“那女孩儿是你女朋友吧?长得真漂亮啊!”

“是不是我女朋友和你有关系吗?不过有一点我可以肯定,像你这样多嘴多舌的女孩,我肯定不会找你做我女朋友!”张林没有好气地回答。

秦双碰了一鼻子灰,自讨没趣地走开了。

同事之间毕竟不是亲密的朋友,还没有到无话不谈的地步。遇到同事不想说的事情,尤其是涉及到个人隐私的时候,最好不要去打听。有时候即使你打听到了,不但对你自己没有任何价值,还会让你惹上许多麻烦。



同事与自己,都是普通人,就都会有自己的短处、隐私,而不揭人之短,往往会赢得别人的好感与感激,同时,当你有什么事情不便公开时,别人自然也会照顾你的感受。

在职场中,最常见的就是祸从口出,因此,说话要得当,办事要得体,不要把自己推向尴尬的境地。

总公司的市场经理李玲初次来下属的分公司指导工作,中午请部门同事一起吃饭,席间,大家谈起一位刚刚离职的副总王琳,入职不久的林达说,王琳脾气不好,很难相处。李玲说:“是吗,是不是她的工作压力太大造成心情不好?”

林达说:“我看不是,三十多岁的女人嫁不出去,既没结婚也没男朋友,老处女都是这样心理变态。”

闻听此言,刚才还争相发言的人都闭上了嘴巴,因为除了林达之外,那些在座的老员工都知道,李玲也是待字闺中的老姑娘!好在一位同事及时扭转话题,才避免了李玲的难堪,而事后,得知真相的林达也为这句话后悔不已。

俗话说:“言多必失。”因此,在职场上,尤其是在上司面前,一定要注意自己的言行。如果你不小心说了不该说的话,很可能会给你带来意想不到的麻烦。

在工作中,上司的脸总是阴晴不定、多变难猜,但是,上司掌握着你的前途。因此,不管你的上司是哪一类人,都要时刻注意他的言行举动,观察他的变化,适时地施展你的交际能力,让他对你充满好感。

如果你在工作中不顾上司的颜面,肯定会吃苦头的。因此,那些在职场混了几年的老员工,一般不肯轻易在公开场合说别人坏话,尤其是上司的坏话。他们甚至还特意为自己的上司订制了许多高帽,这样能够既保住上司的面子,也能让他们对自己多加青睐。



因此,我们要在日常生活中谨慎处理与上司的关系,同时还要注意替上司保守秘密。

小李无意中发现自己的上司竟然与已婚女同事搞婚外情,有一次,小李约了朋友去某家餐厅吃晚餐,当他踏入餐厅的时候,却见到了自己的上司和那位女同事正在一起卿卿我我。小李便急忙低下头,假装没看见。然后他很快吃完晚餐,趁上司不注意,悄悄离开了那里。

第二天回到办公室,小李就当什么也没有发生一样,其他同事谈起上司的花边新闻,小李也从不参与。

就这样,小李得到了上司的重视,没过多久他便被上司提拔了。

在职场中,作为一名员工,只管努力工作就行了,不要管别人的隐私,更不要在办公室里议论别人的绯闻。只有这样,才能让自己在工作中与大家相安无事。

职场如波涛汹涌的大海,而个人隐私就如同其中的暗礁,一旦我们触及它的时候,轻则遍体鳞伤,重则失去了工作。因此,我们想在职场这片大海上顺利航行,一定不能擅闯别人的“领地”,因为在他们的“领地”上,不知有多少你所不知道的“暗礁”,只有躲开它,你才能够平安航行,成功到达彼岸。

## 10. 不要对工作的意义产生质疑

现代社会,竞争激烈,在大家的智商都相差无几的情况下,为什么有些人获得了成功,有些人却一直在贫穷的困境中挣扎呢?俗话说:“樱桃





好吃树难栽,不洒心血花不开。”成功与财富自然不会不请自来,天下也没有免费的午餐。

在对事业追求的征途中,最后的成功一定是属于那些对自己的目标看得非常清晰,从不犹豫、动摇的人。有许多成功人士,都是通过勤奋工作才把握住了每一次稍纵即逝的机会,最终到达了自己理想的彼岸。也有许多职场人士,他们具有较强的能力、广泛的人脉关系,但是最后却总是在看到希望的曙光之前,放弃了努力,使他们最终与辉煌的成功失之交臂。是什么原因导致他们无法取得成功呢?

其实,关键的一点在于他们无法突破自我心理的限制,总是对自己从事的工作的意义产生质疑。这种心理表现为突然的沮丧,不敢面对失败,经常会问自己:“我这样努力有意义吗?”一个不敢确定自己是否有价值的人,很难要求他对自己的工作始终保持高度的热情,他们的工作效率也就可想而知了。有时候,最黑暗的时刻往往最接近成功,这些人,往往会在取得最后成功的前夜,放弃了自己所有的努力。

要想在这个竞争激烈的时代脱颖而出,你就必须做一个敢作敢为的人,你必须对自己的工作怀有极大的热情,无论付出多少汗水和努力,都不后悔。否则,你只能由平凡变为平庸,最后成为一个毫无价值和没有出路的人。

不管你现在是一名高级白领,还是一位建筑工人,不管你是一位企业高管,还是一位普通职员,只有通过勤奋的工作,你才能得到领导和同事的认可,才能获得财富,所以不要对自己从事的工作进行质疑。

很多时候,你的工作效率远远落后于那些优秀者,原因并不是在于他们真的比你优秀,而是他们比你懂得工作的意义和价值。

聪明的人会根据自己的能力合理分配好时间,然后通过自己的努力在规定的时间内完成相应的工作,这样就能够让自己的效率达到最大化。这样一直坚持下去,与别人的差距就会越来越明显,就会迅速地脱颖而出,得到别人的关注与认可。



在许多成功者鲜活的故事中,我们能够越来越深刻地感受到了解工作意义的作用,能越来越透彻地明白工作的价值与意义,就越能通过勤奋提高自己的工作效率。

日本著名的汽车推销员井上保文在丰田公司工作,他在13年的推销生涯中,共销售了4000辆汽车。如果将4000辆车除以13年再除以12个月,他平均每个月要卖出25.6辆车。这样的数字令人惊叹。因为每个月除了星期六和星期日,他的实际工作日只有22天。那么,他几乎每天都要卖掉一辆车。另外,井上保文的客户还都是个人消费者,没有大批量的团购客户。要知道,一般优秀的销售员,每个月平均推销4至5辆汽车,而井上保文则是他们的5倍还要多。是什么支撑着井上保文取得如此辉煌的成绩呢?

我们听听井上保文自己的回答吧:“有人问我靠什么做到几乎每天都能推销出一辆汽车的业绩,我告诉他只有两个字——勤奋。我并不比别人聪明,如果非要说我与别人有什么不同,我想就是我知道工作的意义吧!”

只有一个能够认识到自己工作意义的人,才能在工作当中,将自己的效率最大化。人们通常有一种错误的观点,那就是会认为天才并不需要勤奋也能成功。这种想法让许多聪明人都断送了自己的大好前途。

只有了解了自己所从事的工作对社会、对他人所产生的意义和影响,才会有更高的热情投入工作。天才雕塑家米开朗琪罗60多岁的时候,仍然每天都要练习雕刻,甚至在健康状况不大好的时候依然如此;天才画家拉斐尔在去世的时候年仅38岁,他却留下了287幅绘画作品和500多张素描;另一位天才画家达·芬奇每天天不亮就开始了忙碌,直到半夜才离开画室……

这些被人们称之为天才的人,如果只是凭借着自己的天分,却没有看



清楚自己所从事的事业对于人类究竟会产生多么深远的影响,那么,他们根本就不会以自己的全部生命投入到美的创造当中,或许,他们的名字早已被世人遗忘。

对于大多数普通员工来说,只有看清楚自己工作的意义,才会有高效率的工作成绩,才有可能成为你所在领域中不可替代的高效率人才!



### 第三章

## 让高效成为一种习惯

高效工作是良好的习惯，然而，好习惯的养成需要时间的沉淀、经验的积累。因此，在工作中要不断积累经验，最大化地提高自己的工作效率，久而久之，就会自然养成一种高效工作的习惯，这种好习惯会成为你一生的良师益友。





## 1. 发挥优势比克服弱点更重要

俗话说：“尺有所短，寸有所长”，每个人都有缺点，同时也有优点。一个人的精力是有限的，能做成的事情也是有限的，要想成为一个面面俱到的人是不可能的，因为你把时间用在了这件事情上，在另一件事情上花费的心思必然就会减少，如果想在职场上走得更顺，发挥自己的优势比克服弱点更重要。

很多人惧怕弱点，总是希望把自己的弱点加以改正，其实，人的性格之所以各有千秋，就是因为每个人的个性不同。人生需要有特色，就像开饭店一样，要以独特的口味吸引顾客。

有时候，很多人并没有意识到自己的优势，或者是错误地夸大了自己的劣势。如果把主要精力放在对自己劣势的改造上，那么，就需要付出很多的努力，如果利用“田忌赛马”的原理，用自己的长处来应对职场中别人的不足，才有可能走上成功之路。

美国著名作家马克·吐温曾经经过商，希望通过生意挣更多的钱。可是，第一次投资他就赔了19万美元。他觉得自己对出版业熟悉，又做了出版商，可是，由于经营不善，又赔了10万美元。这一前一后，他总共赔了近30万美元，不但把多年的积蓄赔得精光，还欠了一屁股债。

马克·吐温的妻子奥莉姬经过观察，发现丈夫虽然经营才能不强，但文学天赋相当高，于是，她鼓励丈夫走文学创作之路。

在妻子的鼓励下，马克·吐温很快摆脱了过去失败的阴影，在文学创作上取得了突出的成绩，成了举世闻名的作家。

与马克·吐温一样，著名的作家斯贝克最初也没有在作家这条路上



努力,他做过篮球运动员,当过画家,可每一样都不成功,为此他非常苦恼。他开始试着为报社写些短文,没想到,这些短文很快就见于报端。于是,他开始调整方向,把大部分精力用在写作上,很快,他就在文学上闯出了一条路。

由此可见,那些在某些领域取得了巨大成就的人,也并非全能选手,只要将优势发挥出来,自然能够获得成功。

美国著名的成功励志导师、20 世纪初著名的成功学奠基人斯维特·马尔登说:“我们在构筑自己的目标时,也要充分考虑自己的个性、习惯。”如果你有自知之明,善于设计自己,从事你最擅长的工作,你就会成功。

美国著名成功学教育家戴尔·卡耐基说:“每一个人都应该努力根据自己的特点来设计自己、量力而行,根据自己的环境、条件、才能、素质、兴趣等,确定进攻方向。不要埋怨环境与条件,应努力寻找有利条件;不能坐等机会,要自己创造条件;拿出成果来,获得社会的承认,事情就会好办一些。”

小罗伯特·帕克 20 岁时,常常去法国东部斯特拉斯堡大学,看望在那里就读的未婚妻帕特里克。他回忆道:“当我们一起外出就餐时,我想喝可口可乐,但它要一美元一小瓶。于是,我们就改喝较便宜的佐餐葡萄酒,而我对这种以前从未尝过的饮料着了迷。”

以后,他每星期要花 1200 美元购酒,而其中大部分酒最后都被倒掉了,造成了很大的浪费。但是,同时也成就了这位品酒家的成功之道。

后来,他放弃了律师这个职业,转行当上了专业品酒家。仅两年,他在制酒业的地位已是举足轻重。他发行的酒类通讯《畅饮者》报已在 37 个国家中拥有 17300 个订户,而且每星期还会增加 80 至 125 个。他写的第一本名为《波尔多》的书,在美国已销售 65000 册,成为畅销图书。

世界首富比尔·盖茨是这样谈论成功秘诀的,他说:“做你所爱,爱你



所做。”

NBA 著名的“飞人”乔丹在踏入 NBA 职业联赛之前,曾在一家二流的棒球队打棒球,成绩非常一般。后来,他发现自己的在篮球方面有着巨大的潜能,这才转成篮球运动员,最终成为 NBA 联赛上的霸主。

可见,一个人要获得成功,应该正确认识自己,知道自己的优势,并将优势发挥出来。在职场上若想获得成功,也要将自己的优势展现出来,让更多的人知道。

## 2. 选对方向比加快速度更关键

为什么有的人在工作中能有很高的效率,有的人却忙忙碌碌,最终一事无成?其关键的秘密在于,这些庸庸碌碌的人没有注意到所做的事情的方向性,而是把精力消耗在偏离方向的枝蔓上,所以就会做很多无用功。当他们羡慕别人成功的时候,却不知道自己的问题出在哪里。

从前有一对孪生的兄弟,他们从小生长在大山的深处,这里没有大海,他们只是从一个年轻的时候当过兵、去过很多地方的老人口中知道,在很遥远的地方,有一个比江河宽阔无数倍的水域,叫作“大海”。

有一天,哥哥跟弟弟说,他想离开故乡,去见识一下真正的大海。弟弟听了哥哥的建议,也很兴奋,他们商量好了,分头出发,去寻找大海。

哥哥带着一些干粮,走了一天一夜之后,感觉自己快要撑不住了,他急忙改变了方向,他找到一个村子,然后在这里干活,混口饭吃。然后有人给他介绍一些打零工的活,他就马上赶过去做活儿。他就这样在外流浪了两年,每当雇主找他时候,他都会尽快赶过去,但是,他从来都问过别人,自己走的路是否能够通向大海。





弟弟离开家以后,跟哥哥遇到的情况差不多,他也是靠打短工挣钱吃饭,一路流浪着,去过很多地方。但是,弟弟有一点与哥哥不同,他一边给人打短工,一边向人打听大海的方向。有些雇主找他干活,给的薪水很高,但是距离大海的方向却是南辕北辙。每当遇到这样的情况,弟弟就会婉言谢绝这些雇主。他唯一的目标就是找到大海。

弟弟流浪了很久很久,他终于来到了大海边,这里正好停靠着一支远洋货轮,他来到了远洋货轮上,给人装卸货物,在轮船上当水手,跟着远洋货轮去了世界上很多国家。

他们的船在海上有好几次几乎触角沉船,也有好几次躲避风浪,去过杳无人迹的荒岛。他受尽了常人难以想象的苦,但是他并不后悔,因为他每天都生活在童年时一心向往的大海上,他感到自己能够与大海做伴,是他一生的愿望。

当他晚年回到故乡的时候,他见到了他的哥哥,他的哥哥告诉儿女们:大海实在没有什么可看的,只不过是比我们家门前的那条河宽一些、大一些罢了。因为哥哥从来也没有见过大海。

当我们在生活中寻找通向理想的道路时,不要被眼前的困难所吓倒,只要找到正确的方向,不管中途遇到什么事情都不要停下你的脚步,只要你向前走一步,就距离你的理想近了一步,在成功的道路上,选准方向比快速前进更重要。

众多失败者之所以不能成功,不是因为智商不够,而是因为选错了方向,其结果是除了浪费光阴,耗费精力,消损斗志,间或得点蝇头小利,其他的什么也得不到。



### 3. 把时间用在回报率高的工作上

要想在职场上获得老板的认可,就要做出成绩来,用事实说话。但是,想要做出成绩,谈何容易?所以,我们必须在工作中善于发现,找到那些回报率高的工作,避免低端的竞争。

但是,如何区别哪些工作是具有高回报率的工作呢?例如手头上有许多事情要做,其中事情 A 是最重要的,完成事情 A,最多花费 1 个小时,比如现在是上午 9 点,要求在中午 12 点之前完成。这样我们就可以对时间进行规划:事情 A 最晚要在 11 点开始着手做。如果现在没有比 A 事更重要的,那么就从 9 点开始,做这件事了;如果还有一些紧急的事情需要处理,在 11 点之前应该尽量完成,并在 11 点时立即放下手里的其他事情,集中精力来完成最重要的事情 A。

如果有两件很重要的事情,例如还有一件重要的事情 B,也需要 1 个小时来完成,这样我们就需要提前到 10 点来处理事情 A 和 B,10 点一到,无论如何都要放下手头的工作,去做更重要的事情 A 和 B。当然如果事情 A 和 B 有主次关系,应该先做最重要的。如果有三件重要的事情,依据上面类推。在公司里,每天都会有一堆纷繁的事情要做。成功人士明白,永远先做最重要的事。

当美国伯利恒钢铁公司还是一个默默无闻的小公司时,他的老板查理斯·舒瓦普曾向效率专家艾维·利请教,怎样才能更高效地执行计划。艾维·利声称,可以在 10 分钟内就给出一种方案,此方案能令伯利恒钢铁公司的业绩迅速提高 50%。

他首先递给舒瓦普一张白纸,说:“请在这张纸上写下你明天要做的



6件最重要的事。”舒瓦普想了想，用5分钟写下了6件事。

艾维·利接着说：“现在用数字按顺序，标明每件事对于你和你的公司的重要性大小。”

舒瓦普又用了5分钟，完成了对6件事的标注。艾维·利说：“好了，把这张纸放进口袋，明天早上第一件事是把它拿出来，做第一项最重要的。先不要看其他的，只看第一项，着手办这一项，直到完成为止。然后用同样的办法对待第二项、第三项……直到你下班为止。如果只做完第一项，那么不要紧，因为你总是在做最重要的事情。”

艾维·利最后说：“每天都要这样做。你刚才看见了，这个方案只用10分钟时间就能做出来，叫你公司的人也都这样干。这个试验你想做多久就做多久，然后给我寄支票吧，你认为值多少钱就给我多少钱。”

一个月后，查理斯·舒瓦普给艾维·利寄去了一张2.5万美元的支票，并附上一封信，信上说，艾维·利给他上了一生中最有价值的一课。

5年之后，这个当年不为人知的小钢铁厂一跃成为世界上最大的独立钢铁厂之一。

很多人一生的失败，并非他们不肯努力，而是在于他们不会挑选自己应该做的事。所以，明确自己的人生目标，学会挑选自己该做的事情，并全力以赴接受挑战，才有可能成功。聪明地学会挑选自己该做的事情，并且在过程中获得最大的回报，会使你的事业得到长远的发展。

#### 4. 在工作中分秒必争

在生活中，我们经常看到这样的人：整天都在忙忙碌碌，但细究起来，却发现自己并没有做出多大的成绩。这是为什么呢？其实只要稍微留意



一下自己的工作状态,就很容易得到答案。这种人做事懒散,遇到任务能拖就拖,时间紧迫的时候,五件事用一天的时间来完成,轻松的时候,做两件事也要用一天的时间。

如果你的工作情况就是这样的,那么,你就应该抓紧培养紧急意识,加快工作速度,争分夺秒。

要知道,拖延是高效率的敌人,拖延是对生命的挥霍,我们的生命是有限的,所以工作时就应该保持一种紧迫的精神状态,力求以最快的速度解决好手头上的事情,把节省出来的时间用来做别的事情,以提高工作效率。

一位著名的企业家这样叙述他的成功秘诀:“不管多么成功的企业,也有随时倒闭的可能性。当我工作的时候,我总想着我的事业有可能明天就化为乌有。正是这种紧迫感,促使我用更高的效率去工作,从而避免了这种可能性。”

在公司里,我们经常遇到一些同事,他们很喜欢到别人的办公室去“串门”,与别人聊一些无谓的话题,既浪费了时间,也影响了工作效率。

卡耐基就曾被人问到过这样的问题,一个大公司的职员向他抱怨说,他在公司里的人缘一向很好,跟公司的同事关系都不错,可是麻烦就出在这里,大家都喜欢有事没事到他的办公室,跟他聊几句闲话。如果只是一两个人还没什么,但是,人来得多了,他就应接不暇,几乎没有办法工作了。他不明白,为什么会出现这样的情况?

卡耐基听完他的话,笑着问他:“你的办公室是怎么布置的?有没有空余的沙发或者椅子?”

那个职员回答说:“有,有一个单人沙发,还有几把椅子。”

卡耐基说:“这就对了,你回去之后,把你办公室里多余的沙发和椅子都搬走,自然不会有人再来打扰你了。”

职员照他的话去做了,果然见效,来他办公室闲聊的人果然少了,两个星期后,已经不再有人来打扰他的工作了。



如果与工作无关,社交性质的闲谈应该保持站姿,这样就可以使双方的谈话很快结束。如果你保持坐姿,对方的话题一旦引起就无法停止,从而浪费了很多时间。同时,不要向那些一开口就收不住的人妥协,争取把每一次谈话的时间控制在一分钟之内。

### 5. 完成任务的最佳时刻就在“当下”

苏格兰的散文家、历史学家汤玛士喀莱尔曾写道:“我们该做的,不是看着远在天边的东西,而是做已经在手上的事。”

把焦点放在眼前的事情上,全神贯注地投入全部的精力,这时,你就能充分捕捉和感知周围的一切,让自己感动,并深深地品味此刻的美妙体验。当你百分之百地投入到当下这一瞬间时,你生命中的这一瞬间将变得丰富、有趣、富含力量而且特别神奇。

一位哲学家旅行时,经过一片荒漠,眼前是一片废墟。哲学家停下来,想休整一下,于是他把一座双面神像的石雕摆正,然后坐下来。望着这座被沙漠吞噬了的城市遗址,不由得感慨万分。

突然,双面神像问道:“朋友,你为何感叹啊?”

哲学家很好奇,这个神像为什么会有两幅面孔,于是便说出了自己的疑问。

双面神像回答说:“因为这样我可以用一副面孔察看过去,吸取曾经犯过错误的教训;用另一副面孔展望未来,描摹无限美好的蓝图。”

哲学家听完神像的解释说:“过去只是现在的残存,没有必要再挽留;未来是现在的预演,一个人没办法提前邀请未来。唯有你不放在眼里的现在,才是真正能把握住的。如果放弃现在,即使你能对过去、未来了如



指掌,那又有什么用呢?”

双面神像听了哲学家的一番论述感慨万千,他说:“朋友,直到今天,我才明白我沦落到这种地步的原因。很久以前,我镇守着这座城池,我自夸既能够一面了解历史,一面展望未来,唯独忽略了现在。结果,当敌军进攻的时候,我无力守城,城池破灭了,它的辉煌转眼成为陈年往事,我也被抛弃在废墟中,承受着风吹雨淋。”

从这个神像的陈述当中,我们看到了专注于当下的重要性,当你专注于某件事的时候,不要试图为另一件事做计划。当你在做这件事的时候,也不要去想那件事,尽量把手上的事情做好,将你的注意力全都放在这件事上,才是最高效的做法。

当你和别人谈话的时候,就一心一意谈话;当你工作的时候,就专心致志地工作。哲学家亚当斯曾经说过:“再大的学问,也不如聚精会神来得有用。”

只有有意识地清除头脑中分散注意力、产生压力的想法,才能使你的思维完全进入眼前的工作状态,把你的注意力集中在最需要你关注的事情上。专注当下,就可以促使你的工作更有效率。

21 世纪是一个“快鱼吃慢鱼”的信息时代,只有快速行动,才能使我们在激烈的竞争中,获得更为有利的位置,才能把握住一个个转瞬即逝的机会。所以,当你确定了你能实现的最近目标之后,就尽最大的努力去实现它。这样,当你达到第一个目标后,你就会有勇气和力量去继续实现第二个目标。

日积月累,通过不断地努力和争取,你才能慢慢达到成功的顶峰。创造出前所未有的业绩的伟大力量,就蕴藏在对当下的专注之中。



## 6. 多反思自己,少埋怨别人

很多人在生活中遇到挫折和失败等不如意的事情时,往往习惯于抱怨社会不公和命运不佳,认为是社会有问题、同事有问题、单位领导有问题,自然而然地把自己的失败归咎于社会制度、上司、同事等外在因素。

伟大的革命先驱孙中山先生说过这样一句话:“人生以付出为目的”,当你的心能包容天下时,就没有时间去抱怨,就有了无愧于世人或自己的快乐,也就开始了你为自己、为社会创造财富的旅程,你就会没有任何借口、没有任何抱怨地努力工作,因为这样的人懂得一条真理:职责就是他一切行动的最高准则。古往今来,所有有成就的人,无不是在反思自己、改造自己的过程中,找到了成功路径的。

王兆兰原是北京一家工厂的挡车工。她下岗后,没有抱怨命运的不公,而是实实在在地去做自己能够胜任的工作——北京贵宾楼饭店洗手间的保洁员。

她为自己找到了这份工作而万分高兴,星级酒店对于保洁工作要求极为严格,8小时的工作时间内,要不停地擦拭、清扫。一天下来,整个人疲惫不堪,饭都不想吃,只想休息。

没过多久,和她一起来的8个姐妹,都承受不了这份劳动强度极大的工作,纷纷辞职了。家里人劝王兆兰,不行就别干了。可她不听,她认为,自己是一名下岗女工,没有其他技能,选择工作的机会不多,干一行就要爱一行,干一行就要把它干好。

由于工作认真,她得到了领导和客人的好评,由保洁员调到商品部当销售员。为了适应新的工作,她努力学习商品知识、销售技巧、商业英语,



并热心对待每一位顾客,销售额逐月上升,多次受到领导的奖励。

可是,就在这个时候,王兆兰工作的场所要停业装修半年,她又一次下岗了。

她在失业的日子里,看到一家茶店招聘服务员的广告。招聘的条件很高,年龄要求18—25岁,要懂英语,还要了解中国茶文化。

王兆兰前去应聘,软磨硬泡,并极力陈述自己年龄大的优势和好处。最后,老板带着疑虑收下了她。

为了学会泡茶,她反复操作,手上烫出了大泡;为了分辨不同茶叶的形状、品质和口味,她反复试泡、试喝,有时喝得心里发慌,晚上睡不着觉。

有的客人来了一次,第二次就不来了,她就反思自己哪点没有做好。很快,她掌握了茶叶和茶艺的基本知识,学会了一套推销茶叶的技巧,上岗两个月就被老板提升为店长。

在茶店的两年时间里,王兆兰不断提升自己的业务素质,还参加了第四次茶文化展和第六届国际西湖北京茶会,她的“八仙茶”获得茶会茶艺表演一等奖。

几年后,王兆兰与人合伙开办了聚福隆茶庄,她由一名将近不惑之年的下岗女工,本着“少抱怨社会,多改变自己”的人生理念,终于成为了企业老板。

美国黑人亿万富翁约翰逊有一句格言:“遇到障碍我会诅咒,然后搬个梯子爬过去。”是的,人生中不可能没有挫折、没有阻碍,关键是你如何对待挫折、对待阻碍。“搬个梯子爬过去”,你就可能成功;没完没了地抱怨、诅咒,你就只能被挡在成功的人群之外。一天到晚抱怨别人,到头来失去机遇的还是你自己。

少抱怨他人和社会,多反思、检查和改造自己,这才是人生的真谛。





## 7. 把“尽力而为”变成“全力以赴”

67

在公司里,许多员工在面对上级下达的工作指标时,总是以一句“尽力而为”作为承诺。一句“尽力而为”,使得公司的任务与员工的努力之间形成统一与和谐,也正是这个“尽力而为”,使许多公司的任务指标形同虚设。

长此以往,天总会有塌下来的一天。当公司发不出工资、无法承受日益沉重的生存压力,不得不关门倒闭、所有的员工不得不重新谋生的时候,我们还能用一句“我已经尽力了”来聊以自慰吗?直到这时,我们才发现:原来自己并没有尽力。如果再重来一遍,结局一定不会是这样的。只要大家再努力一点点,任务指标就可以完成了。只是我们以一个轻描淡写的“尽力了”,就让自己懈怠下来,停止了前进的脚步。

因此,我们必须尽快丢下“尽力而为”这根拐杖,任务就在眼前,必须全力以赴。

王帅和刘刚是刚刚毕业的大学生,前不久被一家超市招去做临时促销员。两人都是八点钟上班五点钟下班,只不过王帅卖的是电器,刘刚卖的是手机。

因为都是从外地来到城市的农村孩子,干惯了重活儿,所以两人工作起来都非常卖力。他们工作期间,都是站满8个小时,一刻不停地向每个顾客推销。一天下来,他们累得腰酸背疼。一个月下来,两人都瘦了一大圈儿,嗓子全都嘶哑了。

不同的是,刘刚留了下来,成为超市的正式员工,而王帅却被辞退了。

王帅感到非常委屈,他怎么也没有想到,自己辛辛苦苦地工作换来的



竟然是被辞退。

“其实，我也看得出来，你工作很用心，甚至不得不承认，在勤奋的程度上，你远远超过了刘刚。但恕我直言，你的业绩一直很差。最近超市的客流一直很旺，但你的业绩是最低的。”超市的经理有些惋惜地说。

“但是，我真的是尽力地在工作，请看在我很努力的份上——”王帅想抓住最后的机会。

“很抱歉，我非常欣赏你的勤奋，但公司要的是业绩，如果没有业绩，即使再勤奋、再尽力，我们也无法用你。”

在公司里，最值得老板感激的员工，不仅要在工作中尽心尽力，同时还会创造出优异的业绩。因为只有实实在在的业绩，才能向公司证明自己的价值，才能让公司获得生存发展的基础。

尽力而为，本意是不遗余力，尽量、尽可能地把事情办好。但在每个人具体的工作中，往往被用来作为逃避责任、打折扣的借口。

有这样一个寓言，说一个猎人带着猎犬出去打猎，发现一只兔子，猎人举枪，一枪打伤了兔子。猎人对猎犬说：“我把兔子打伤了，你赶快去把兔子追回来。”

猎犬领命跑了一圈儿，气喘吁吁，空手而归。

猎人问猎犬，“我已经把兔子打伤了，你怎么还没追上？”

猎犬回答说：“我尽力而为了。”

带伤的兔子跑回家中，窝里其他兔子感到非常惊讶，就问它：“你被打伤了，后边又有猎犬追赶，怎么还能跑回来呢？”

兔子回答说：“我逃跑，是为了自己的生命，所以我在全力以赴；猎狗追到我，也不过是得到一块骨头，所以它只是尽力而为罢了。”

一个是“尽力而为”，一个是“全力以赴”，两种不同的态度，导致截然不同的行动和结果。对于员工来说，尽心尽力只是最基本的岗位要求，要



想成为最值得老板感激的员工,我们就必须竭尽全力,努力创造最出色的业绩。

## 8. 必须告别“三分钟热度”

在职场上,有很多年轻人,刚一进入企业的时候,都是满腔热血,想要做出一番业绩,但是,没过多长时间,就感觉没有意思了,开始厌倦自己的工作,最终热情殆尽。这样的情况是许多职场年轻人的通病。

初入职场的时候,每个人都会给自己设定各种各样的目标,可是,当他们遇到各种问题之后,发现工作并不像自己想象的那样有趣,因此,心态也就发生了变化。

其实,年轻人拥有一腔热血和满腔热情是正确的,但是我们一定要明白两点:

第一,任何职业的工作,都不是仅仅依靠热情就能够做得好的。

第二,任何一份工作,都需要持续的热情,要懂得坚持地做下去,并要坚持把它做好,不能只是保持三分钟热度。

如果你能明白这两点,你就能做得非常好了。

相信每个人都听过“龟兔赛跑”的故事,这个故事在职场上也同样存在,许多职场中的人,正是由于像乌龟一样一步一步地坚持下来,才慢慢地走到了终点。而那只因为“爱睡觉”,对工作只有三分钟热度的小白兔,最后输给了实力远在自己之下的乌龟。

小白兔之所以在赛跑中输于实力远不及自己的对手,主要是因为它的心态不稳定,一会想要跑个第一名,一会想趁机会先睡个觉,只保持了三分钟的热度。而那只乌龟,虽然跑得很慢,但他能够稳定自己的情绪,能够一点一点坚持下来,抓住一个目标,认真地走下去,最后终于战胜兔



子,获得了第一名。

这就涉及到如何调控自己情绪的能力。拥有稳定情绪的人往往能够通过长期努力去完成一项工作,而情绪不稳的人,就会一连挖很多口井,但每口井都挖得非常浅,未等看得见水就离开了。

那些对工作只能保持三分钟热度的人,往往在职场中的人际关系也不太顺利,尤其不能得到认真踏实的老员工的认可。

我们试想一下,如果那只“乌龟”能够看到睡觉的“小白兔”,它会佩服小白兔吗?当然不会,它只会叹息着笑一下,然后继续前进。而这只“小白兔”却永远不明白这个道理。

在职场上,有许多“小白兔”这样的人,他们认为仅仅凭着自己的聪明和可爱,就一定能够在职场上立于不败之地。其实,他们的聪明和可爱,并不适于残酷的职场。

许多对工作只存有三分钟热度的人,他们在还没有进入自己的正式工作角色之前,就会被许多人的讨厌了。而他们的三分钟热度似乎也是一个警报,预示着他们会跳槽,即使不跳槽,也会被企业淘汰。这种结果,在大多数的情况下,“小白兔们”并不会从自己身上找原因,反而会觉得企业不重视自己,严重时,甚至会使得他们愤然离职。

这些职场上的“小白兔”,如果想要避免自己职业生涯中有可能出现的困境,就需要对自己做些调整。

首先,要培养自己的耐性和稳定性,使浮躁的心静下来;其次,不要用“老经验”对待新问题,而要学会在自己的工作中重新开始,去学习自己不懂的东西;第三,就是需要尽快进行角色的转换,以职场员工的心态对待自己,不能一遇到不顺心的事就一走了之。因为,即使你愤然离开,公司也不会苦苦挽留你。而你也很快发现,只要是工作,不管到哪个公司,都会遇到同样的问题,你同样需要面对它。

有些人,在其职业生涯中换过十几份工作甚至几十份工作,每一次换工作都觉得是老板有问题,或是产品有问题,或是公司的制度有问题,从来没有想过自己的问题。这也是他们工作上只能保持三分钟热度的主要



原因。因此,每当我们三分钟热度过后想要放弃的时候,要回头想想,看看是不是自己出了什么问题,看一下问题到底是出在企业身上,还是出在自己身上。

要知道,任何一个人的成功都不是凭空而来的,成功是一种习惯,而放弃也是一种习惯。很多人空有一腔热血,但过不了多久,就会由于各种原因,想要放弃,想要离开。这些人,会在遇到挫折的时候放弃,在遇到瓶颈的时候放弃,在心中没底的时候放弃,从来没有给自己一个坚持的理由,因此也就从来没有和成功结过缘。

要知道,成功是长期积累而成的,并不是三分钟热度就可以代替的。因此,在职场上,不管什么职业的工作,不管什么行业,都不能只有当初的一腔热血,不能仅仅有三分钟热度,要踏踏实实地去努力坚持,坚持到底,用一贯的坚持精神,去书写属于自己的职场辉煌。

## 9. 与优秀的同事结成“同盟”

职场人士最大的痛苦就是人际关系的紧张。不管工作本身多么适合自己,如果合作的人让自己不满意,也会过得很辛苦。人际关系的压力要比工作的压力大得多。每个公司都会有几个“独行侠”,专心致志地埋头工作,仿佛公司里只有他一个人,其他的一切都不放在眼里,也不和别的同事有任何交流。由于他们长期付出了超人的努力,所以业务能力很容易得到上司的认可,但是,这种类型的职员很难长期在职场生存下去,因为他们不懂得人脉的重要性。

在工作中积累起来的人脉关系,可以看作是“保险”、“存折”,你一旦离开公司,不管是出于本意,还是迫不得已,这时候能够给你实质性帮助的人都是以前公司里的同事。因为他们在距离你最近的地方目睹过你工



作的情景,因此能够推荐最适合你发挥能力的地方、能够让你感觉到可以施展才华的地方。但是,这一切都需要有良好的人际关系作基础,如果对方对你没好感,恐怕不会站出来为你寻找和推荐适合你的工作岗位。

那么,怎么做才能在办公室为自己建立更多的“同盟”呢?需要在职场中注意以下几点:

### 1. 合作和分享。

多跟其他人分享工作的心得,多听取别人的意见,这样你才能获得众人的接纳和支持,才能顺利地进行你的工作。

刘涛是一家保健品公司的销售员,他为人内向,不喜欢和同事交流。另外,他还非常自负,认为自己的能力是公司最强的,根本看不起其他同事。可是,半年下来,刘涛的业绩却是全公司最差的。此时,他开始逐渐感觉到公司里有许多同事的能力远远胜过自己,尤其是每个月的销售冠军周洋。于是,刘涛主动找到周洋,向他请教如何开发客户,如何推广产品。周洋也毫无保留地把自己的经验传授给刘涛。一来二去,两个人成了好朋友。在以后的日子里,周洋仍然是每个月的销售冠军,刘涛的业绩也由倒数第一变成了全公司的第二名。两个人每天都会抽时间在一起交流,分享彼此的经验和心得。就这样,两个人的业绩一直都是公司最好的。

可见,想在职场上获得成功,就要学会与优秀的员工一起合作与分享,交流彼此的经验和技巧。只有这样,大家才能共同成长、共同进步,共同为公司创造更大的价值。

### 2. 求同存异。

作为同盟者,你们可能在很多方面意见一致,也可能在某些问题上看法相左。当你们在一起交流的时候,千万不要从讨论异议开始,而是要把相同的观点作为出发点。你也许有过这样的经历:其实你们的目的是相同的,只是你们的手段和方法不同。如果你们能从彼此相同的地方入手,



你们的目标会很快达成一致。心理学家也有过这样的分析,当一个人说“不”的时候,他给别人的印象绝对不是一个简单的“不”字,因为他的神情、举止、肌肉都会凝结成一种抵抗他人的状态;而当一个人说“是”的时候,他所有的行为表现会呈现出一种开放、接受的状态。因此,当你和你的同盟者存在意见分歧的时候,你不应该把重点放在“不”上面,而是要放在“是”上,这才有利于你们接受彼此的想法。

富兰克林·罗斯福是美国历史上最著名的外交家、政治家,曾经被誉为美国历史上最受欢迎的总统。然而,青年时期的富兰克林却非常喜欢指责别人。在经历了一系列挫折之后,他给自己立下了3条规矩:

第一,决不正面反对他人的意见;

第二,尽量避免武断;

第三,即使存在不同意见,言辞也一定要温和,绝对不能过于激烈或严厉。

在以后的日子里,当别人的观点与他存在矛盾或冲突的时候,富兰克林决不会直接地指出来,而是设法从他人的观点中找出合理的因素。他发现,自己的改变也引起了自己生活的改变,他的同盟者开始一天天地多了起来,支持他的人也更多了,他一步一步走向了人生的顶峰。

其实,不管是在工作中还是生活中,每个人的想法都不尽相同,意见不一致也是很正常的。一旦发生这种情况,就要学会求同存异。大家找到共同点,再将共同点放大,然后一起向着目标努力前进,这样才能在职场上做出一番成绩。

### 3. 不搞小圈子。

和每一位同事保持等距离的友好关系,尽量不要被人认为你是属于哪一个圈子的人,尽可能跟所有的人搞好关系,避免牵涉到办公室政治斗争当中,不要到处搬弄是非,这样就可以获得别人的信任和好感。



刘燕是一家出版社的编辑。大家都知道,编辑工作枯燥乏味,每天都要面对大量的稿件。每天一上班,大家都忙着编辑和校对,很少和其他同事交流。另外,这些编辑们根据年龄不同,形成了一个个小圈子,而且每个小圈子的成员之间都很少在一起探讨问题。刘燕发现这种状况后,利用空闲时间找每一位编辑聊天,时间长了,在这家出版社里,刘燕与每位同事都成了朋友。第二年,社里的编辑部主任离职,领导让编辑们自己投票选举新一任编辑部主任,结果,刘燕以最高票数当选。

身在职场,许多人都喜欢搞小圈子,殊不知,小圈子不但不能对你的工作有所帮助,反而会拖你的后腿。因此,想在职场上获得更多同事的认同,就要尽量与每一位同事成为朋友,这样,你才能成为职场中最受欢迎的人。

许多人在公司里工作时间长了,很容易把同事看成对手。公司的确是个充满竞争的地方,这么想也无可厚非。但是在互相竞争的过程中,你不能疏忽和对方的私人交往,以后当你们不在同一家公司的时候,或许可以成为相互帮助的好朋友。

## 10. 脚踏实地,创造高效率

这个世界上确实有人一夜成名、一夜暴富。然而,并不是每个人都有这样的机会,大多数人还是靠脚踏实地的工作去赢得财富。对于那些瞬间成功的人,我们不必羡慕,更不要忌妒,要学会靠自己的努力,一步一步实现自己的人生价值。

对于大多数人来说,人生的道路都是充满坎坷的,不付出艰苦的努力,不经过曲折的过程,总是幻想着一步登天,那是不切实际的。



诚然,一个特别渴望成为职场强者的人,会有心理浮躁甚至是急功近利的想法,有这样的想法是正常的,也是可以理解的。但是,千万不要让这样不切实际的想法长期徘徊在你的脑子里,因为这样会让你的人生充满痛苦和失望。

成功的鲜花来自高效的工作,只有在汗水中绽放的花朵才更加艳丽;财富的种子,只有在历经磨难之后才愈加珍贵。只要能够走稳人生每一步,事业的成功就会不求自来。

2007年2月27日,已经空缺了两年的国家自然科学奖一等奖颁发给了五位默默耕耘半生的老教授。他们是南京大学固体微结构实验室的朱永元、陆亚林、陆延青、祝世宁、闵乃本。

这五位教授在1986年至2005年,将近20年的时间里,一直都在默默研究电体超晶格。这些年里,他们从来没有想过一下子能出多大的成果,总是一点点进步,一步一个脚印,在不断地研究和探索中,让这门冷科学发展成了热领域。

不管春夏秋冬,也不管酷暑严寒,五位科学家都一直泡在实验室里,一门心思地扎进自己的研究工作中。古人常说“板凳要坐十年冷,文章不写半句空”,正是这近20年时间的苦心钻研,才换来了他们今日的成功与荣耀。

可见,不刻意追求名利,只是年复一年地将本职工作做好,才是获得成功的最佳途径。作为一名平凡的人,想要成就一番不平凡的事业,唯一的也是最好的办法就是踏踏实实去努力,在不断的积累中超越自己,成就自己。

然而,令人叹息的是,这个社会上的许多年轻人正变得日益浮躁,他们总是在寻找能让自己一夜成名的机会,追逐着让自己一夜暴富的幻想。

有些人甚至不择手段,这种错误的思想使得许多人不想努力,只想着一步登天。结果,不但做不出任何成绩,反而会让自己陷入痛苦的沼



泽中。

实际上,脚踏实地才是最稳妥的,也是最有效的成功秘诀。这正如农民种田,春天播种的时候,如果幻想着马上就收获果实,那显然是不现实的。种子只有经过了生根、发芽、开花的过程之后,才能结出甜美的果实。

俗话说:“饭要一口一口吃,事要一件一件办。”这个世界上没有不经过耕耘的收获,没有不经过失败的成功,更没有不经过磨难的财富。如果试图一步登天,事业就会失去根基,人生也会处于风雨飘摇之中,梦想和财富最终只是一座空中楼阁罢了。因此,要懂得一个道理,只有踏踏实实积累,人生才会一步一步走向成功。

《愚公移山》的故事被人们讲述了上千年,愚公之所以能够感动天神,搬走了“太行”、“王屋”两座大山,正是因为愚公脚踏实地的苦干精神。

## 11. 控制怒气才会稳定高效

奥玛尔是英国最伟大的剑手,也是英国历史上唯一留名至今的剑手。

在一次格斗中,奥玛尔遇到了一位实力过人的对手。对方与奥玛尔斗了几十回合不分胜负。这时,对方越战越勇,他发誓要将奥玛尔战败,成为最优秀的剑手。在当时,任何一个剑手都以战胜奥玛尔为荣。经常有许多自以为剑术出众或确实剑术出众的人来约奥玛尔比剑,但结果都是铩羽而归。这次,奥玛尔终于遇到了对手。对方的剑术不在自己之下。

双方又斗了几十个回合,彼此都有些累了。正在难解难分之际,对方突然不慎从马上摔下来。奥玛尔抓住机会,持剑跳到了对方身上。此时,奥玛尔轻轻挥一下手,就可以立刻要了对方的性命。

对手也知道自己在劫难逃,他向奥玛尔的脸上啄了一口唾沫,然后闭上眼睛等待死亡的降临。然而,接下来的事情出乎所有人的意料。奥玛尔



站起身说了一句话：“你起来吧，我们明天再打。”对手这下可糊涂了，他疑惑地看着奥玛尔。奥玛尔平静地说：“三十年来，我一直在做一件事情，那就是制怒。让自己能够不带一点儿怒气作战。所以我才一直没有被击败过。刚才，在你吐我的那一刻，我居然发怒了。如果在这个时候我杀死你，我就再也找不到胜利的感觉了。所以，我们明天重新再打吧。”

当然，这场争斗再也没有开始，因为那个对手已经成为了奥玛尔的学生。他也不想学会如何不带一点儿怒气作战。后来，这名对手学会了制怒，成为了当时仅次于奥玛尔的知名剑手。

愤怒能够让一个人彻底失去理智，干出蠢事。因此，我们要学会制怒，这样才能够高效率工作，进而获得人生的成功。

制住怒气，最关键的是需要超人的忍耐力。然而，忍耐往往又是最痛苦的。可是，如果想要做个成功的人，想要在这个社会上脱颖而出，就必须要学会忍耐。如果你能将忍耐的功夫学到手，你未来的事业就会非常成功。

从成功者所具备的条件来说，仅仅具备很高的学历、拥有出色的才干以及一副健康的体魄还是远远不够的。无数事实证明，许多具备这三项才能的人仍是难逃失败的厄运。这些人失败后甚至连平静的生活都失去了，因为越是有才能的人，失败后就会越加丧失生活的勇气。歌德这样说：“人的一生中最重要的就是在任何事情面前都能保持冷静，并拥有超人的忍耐力。这才是成功者必备的素质。”

然而，有许多人却总是改不了火爆的脾气，他们一遇到一点儿不顺心的事，就会怒气冲冲、大发雷霆。这样的做法伤人伤己。如果我们能够抑制住自己的怒气，就会发现这个世界越来越美丽。学会忍住怒气，就能够让自己的心态越来越平静，生活越来越美好。

在生活中，时常会发生这样的事情：本来别人并没有说什么，但是就有那么一些人在潜意识里感觉对方是带有恶意的。人家刚一张口，他就出言不逊，弄得彼此都下不了台。



事后想想,这样的举动真有些不应该,不但解决不了任何问题,而且还影响了彼此的情绪。因此,遇事要多忍多让,不要轻易发脾气,这样不但能够赢得一个好人缘,还能为自己日后的成功铺平道路。

对于那些无理取闹的人,你对他们发怒,是解决不了任何问题的。只有抑制住心中的怒气,才能更冷静地面对一切,才能有机会让自己出人头地,实现心中的梦想。

有时候,怒气能够激发一个人的斗志。早在 200 多年前,著名诗人德雷登就曾说过这样的话:“愈是在一个善于忍耐的人面前,你愈得当心他的怒气发作。因为他心中的那股怒气一旦爆发,所产生的力量是任何人都无法想象的。”

这个世界上,有许多忍住一时之怒,靠努力造成传奇的人。著名的纽约谷业银行总经理弗勒就是个这样的人。

有一次,弗勒去拜见一家大银行的主管,两个人在聊天中,弗勒说自己将来想开一家银行,并将自己的计划告诉了对方,请他为自己的计划提些意见。谁知这位主管听了这话之后不但没有提意见,反而轻蔑地看了弗勒一眼说:“如果你的寿命足够长,或许有一天真的能够成功。不过,这个世界上没有人的生命是无限的。”说完,这位主管便闭上了眼,不再理弗勒了。

这样的态度让弗勒一下子怒火中烧,他没再说什么,起身告辞,离开了这里。

回到家后,弗勒冷静了下来,觉得自己不能因为别人的一句话而愤怒不已。要用实际行动证明给他看。

于是,弗勒开始按计划行动了。不到两年,弗勒的谷业银行成立了。

弗勒身边的许多朋友都感到非常惊讶,他们怎么也想不到弗勒在这么短的时间内居然真的成立了一家银行。

四年后,在一次接受采访时,弗勒深情地说:“我曾经将自己成立银行的想法告诉过别人,没想到遭到了对方的羞辱。当时,我的肺都快气炸



了。但我知道,这样一直气下去不如用行动证明一切。于是,我压制住了怒气,开始按计划一步一步实施。终于,我成功了。如今,四年过去了,那位曾经羞辱过我的人所在的银行发展固然也不错,但我们银行的存款数额已经比那家银行的两倍还要多。”

如果没有那次怒火中烧的经历,弗勒或许真的一辈子都开不了一家银行。他成功的秘诀就是:压住心头怒气,用努力让自己出人头地,以此来回击那些侮辱过自己的人。

在这个世界上,有许多你意想不到的人或事。身陷困境的人并不是低下的人,同样应该得到我们的尊重。正如故事中的弗勒一样,他在出名之前,受到银行主管的侮辱和轻视,可他并没有因此而沉沦,而是靠着自己的努力,用成绩回击了对方的侮辱。因此,我们在生活中,不要随便轻视别人,对他们要有起码的尊重。那些仅凭外表取人,欺辱他人的人,最终会尝到自己亲手酿造的苦果。

## 12. 越是紧急时刻,越要沉住气

许多时候,我们很烦躁:面临一大堆事情,我们无从下手;“紧急”的事情铺天盖地或前拥后挤;辛辛苦苦做了许多事情,却一直没有什么效果……

为什么会这样呢?道理其实很简单,是我们在紧急的事情面前乱了分寸,做了大量无用功。其实,越是在紧急的关头,越要沉得住气。能够抓住重点,这样才能完成达到目标要做的最关键的事情,而且解决关键的一件事,会带动整体事件的推进,使我们离目标的实现越近。

学会思考如何在紧张的工作中,找到好的解决方法,如何从千丝万缕



的工作中,学会抓重点,学会统筹,学会科学的安排和盘算,是成功的关键。磨刀不误砍柴工,如果眉毛胡子一把抓,只怕是累得半死,也无法完成既定的任务。

真正聪明的人能够在最关键的时刻,仍然保持冷静,沉着应对眼前的困境。

罗特是一位16岁的美国高中生。他家有一个小型的农场,罗特一有时间就会跑到农场去帮忙。有一天,罗特一个人来到农场干活。天气非常冷,农场里的积雪结了厚厚的一层冰。本来,这个时候是不适合工作的,很容易发生危险。可是,罗特却想趁自己有时间,能多干就多干一点儿,这样能减轻父亲的负担。于是,罗特冒着严寒操作机器开始工作了。突然,他不小心在冰上滑倒了,衣服袖子被搅到机器里,他用力挣扎,但是根本无济于事。就在这一瞬间,罗特的两只手臂被机器切断了。

一股钻心的疼痛袭来,罗特差点晕了过去。他强忍疼痛,跑到距农场300多米的家中,用牙齿打开门,用嘴叼着铅笔拨通了哥哥的电话。哥哥立即帮他叫来了救护车。

附近的一家医院帮助罗特做了断肢移植手术。在医院里住了两个月后,罗特回到家中休养。又过了将近三个月,他的手臂终于可以慢慢抬起了。见罗特恢复的情况不错,家人都为他感到高兴。

许多人听到这件事后都称赞罗特聪明,能够用铅笔拨通电话。罗特自己却说:“我并没有别人说的那样聪明。我只是在紧急的情况下,能够保持理智,用自己最后一点意识救了自己而已。”

天有不测风云,人有旦夕祸福。天空除了温暖的阳光外,还会偶尔降下暴风雨;人生除了快乐之外,还会偶尔遭遇灾难的袭击。在暴风雨面前,寻找港口躲避是人的本能;在危难面前,沉着冷静地面对是战胜危难的最佳方法。从一个人对危难事件的处理中,可以看出这个人的性格和危机应对的能力。



我们许多人每天忙忙碌碌,最终却没什么业绩,关键在于我们主要的时间花在了不重要但急迫的事情当中。

我们很多时间花在接电话、回复同事的邮件、查找资料等不重要但紧急的事情上。不重要但紧急的事情实质是重要又紧急的事情的幻象。而实际情况是,这些事情即使重要,也是对别人重要,对自己而言并不见得有多重要。因此,我们要能够分辨出哪些事情对自己而言是重要的、紧急的,然后再根据不同的事情寻找相应的解决办法。

客观地讲,越是紧急的事情可能蕴藏的机会越大,当一场危机毫无征兆地降临时,它既包含着导致失败的根源,又蕴藏着走向成功的机会。这个时候,需要的不是慌乱,而是沉着、冷静,越是紧急,越要沉住气,这样才有可能战胜危机,让自己脱颖而出。

危机并不可怕,可怕的是在危机面前慌了手脚,缺乏应变能力。如果在危机面前沉住气,并采取有效的处理方式,就能摆脱危机,将不利转变成有利。

对于大多数人来说,在紧急的情况下容易恐惧、紧张,结果会越来越坏。只有冷静下来,人的智慧才能“活”起来,才会有效地应对危机,并寻找到摆脱危机的方法。

1994年,美国的可口可乐公司突然接到一个电话,打电话的是一位美国妇女,她在电话里怒气冲冲地说:“我的上帝!我在可口可乐里发现了一支别针,差点儿要了我的命。如果你们公司不能给出一个令人满意的解释,我将向法院起诉你们,并将这件事情公之于众!”

可口可乐公司一时有些摸不着头脑,他们怎么也想不到可乐里怎么会出现别针。

但是,公司的高层对这件事非常重视。他们比谁都清楚,这件事一旦传出去,媒体再推波助澜地炒作一番,可口可乐公司百年的声誉将毁于一旦。于是,公司的高层立即下令成立一个调查小组,前往那位女性所在的科罗拉多州。



那位妇女告诉调查组,她是在家门口的超市买的那瓶带别针的可乐。调查组又赶到超市,发现这里的可口可乐是科罗拉多州的一个可口可乐分厂生产的。

于是,调查组又带着那位妇女对这家分厂进行了突击检查。结果发现,这家工厂不但设施完备,而且非常整洁,工人的素质也非常高,根本不可能将别针放到可乐里。这时,调查组向那位妇女致歉,并真诚地说:“可口可乐公司对客户永远是真诚的。发生这样的事肯定是个意外。遗憾的是,我们没有办法查明原因。但是,我们向您保证,一定进一步追查。作为对您造成惊吓的补偿,我们将赔偿您1万美元。同时,为了感谢您对可口可乐公司的支持,我们将邀请您免费参观可口可乐公司总部。如果您对我们还有什么不满意的地方,请您尽管说,我们一定竭力满足。”

这位妇女见可口可乐公司的态度如此真诚,之前的怒气也慢慢消失了。最后,她高高兴兴地随着调查组去可口可乐公司总部参观去了。

面对突发的危机,可口可乐公司沉着应对,灵活地化解了一场可能引起巨大灾难的危机。因此,在紧急的事情面前,千万要保持冷静,能够沉住气,客观分析,沉着面对。只有这样,才能将危机化解,力挽狂澜,甚至将危机转变成良机。



## 第四章

### 快速提高工作效率的“百宝箱”

如果能够用心学习,勤于思考,善于总结,就能找出快速提高工作效率的方法和技巧,从而找到属于自己的“百宝箱”。



## 1. 做事之前,目标要明确

目标是我们行动的依据,没有目标,我们的热忱便无的放矢,无处依归。有了目标,才有斗志,才能开发我们的潜能。既然目标如此重要,那么,如何设定目标呢?设立目标,既要考虑自身的条件又不能忽视外部的环境。

威尔·罗杰斯说,人们应当设立通过努力可以达到的目标,而那些不可能实现的目标,看起来很高,而且不可能达到,它们只不过是美丽的肥皂泡,这样的目标往往会给人以挫败感。

例如,一位大学生为自己设立的目标是:大学一年级在校期间,一年赚十万元,一部分作为学费,一部分给家里,一部分用于恋爱消费,还有一部分用于买电脑。

这个目标虽然清晰量化,也有完成期限,但却是不可能实现的。一个好的目标应当是这样:既不是高不可攀,也不是唾手可得。一个好的目标应当是高目标与现实之间的平衡,是自身条件和外部环境的最佳结合。

自身条件包括自己的兴趣爱好、专业特长等。目标首先要从自身条件出发,如果目标契合自己的兴趣爱好,必然会产生内在的动力和激励,使自己的工作在快乐中走向成功。

而根据自己的特长来设定目标,则可以提高自己的竞争力,使得自己有个很高的起点,站得高,行得远。

目标设立同样不能脱离外部条件,人的成功总是由社会来评价。社会需要什么?供给情况怎么样?某个社会领域中资源的竞争激烈程度如何?这些都是设立目标时不可回避的问题。

许多年前,哈佛大学为了研究目标对人生的影响,特意对一群毕业生



进行调查。当他们将要离开校园时,都对人生目标这个问题进行了回答,结果发现,27%的人没有目标,60%的人目标模糊,10%的人有清晰但比较短期的目标,只有3%的人有清晰而长远的目标。

25年后,哈佛大学再次找到这群学生,并且调查了他们的生活,那27%没有目标的人,在工作和生活上都十分失败,他们没有做出任何成绩,一事无成,现在还生活在社会底层。那60%目标模糊的人,也没有太大的成就,总是在埋怨现实,认为没有机会让他们施展才华。那10%有清晰但比较短期目标的人,他们都跻身到社会的上层,生活过得很好,但由于他们没有在某些方面做出更多的努力,取得的成就也极其有限。那3%有清晰而长远目标的人,他们工作中即使遇到许多别人难以想象的困难,都以极大的毅力克服了,到后来,这些人的生活非常美满,工作上也取得了很大的成就,成了社会上的精英。

哈佛大学这个实验的结论是,不仅仅是目标决定命运,而且只有长远清晰的目标才能使你获得更大的成功。没有明确的工作目标,只能徒然分散精力,浪费了大好时光。

目标根源于孜孜以求的价值,应该扎根于你的心中,时时引导你的人生。有了长远明确的目标,就可以发挥自己的最大优势,把有限的精力发挥到极致。

只有有了一个明确的长远目标,你的时间安排、人生规划才能紧紧围绕它而不游离其外。所以说,哈佛的调查绝对不只是个数据上的偶然,这背后的深层含义值得我们深思。

我们要在心中确立清晰长远的目标,自己的时间规划都要以这个目标的实现为依据,做出优化的安排,这样,不仅能让自己更有热情地投入到自己的事业中去,而且能够让自己的优势得到最大程度的发挥。



## 2. “两点”之间,未必以直线为最短

在我们大多数人的思维中,往往会以为“两点之间,直线最短”。然而,在现实生活中,在两点之间,未必是直线最短!

对于这样的判断,也许你会怀疑,我们就来具体做一番分析。在日常生活中,许多人都无时无刻不在为自己的理想而拼搏、为事业而忙碌。然而有的人取得了成功,有的人却恰恰相反。原因何在?

最主要的原因,在于自己在努力拼搏的过程中,过高地估计了自己的力量,或多或少地犯了自我中心主义的错误。在自己努力奋斗的同时,请不要忘记我们在有形无形之中,均与他人和社会存在着必然的联系。在人与人的关系以及做事情的过程中,很难直截了当就把事情做好。有的事情需要等待,有的事情需要合作,有的事情需要技巧。当遇到困难和挫折的时候,碰到障碍与麻烦的时候,我们并不一定非要硬挺、硬冲。因为,个人的力量与这个广大的社会相比,真的就好像沧海之一粟,因此,我们不可能事事都靠自己的力量独立完成。

这是一个务实的社会,这更是一个需要合作的社会!我们要帮助别人,我们也需要别人的帮助。在个人的力量所不能及的时候,要的不是死打硬拼,更不是消极放弃,我们需要和大家一起,共同努力、共同奋斗,互相支持着共同面对困难。

从管理学的角度来看,作为一家企业的管理者,整天都会面临许多琐碎的事情,这些琐碎的事情会占用大量的时间。然而,一个人的时间和精力毕竟有限,你不可能面面俱到,也不必事必躬亲。在这种时候,你是否想到了授权?你是否想到了和下属的沟通与合作?三国时候的诸葛亮智谋超群,六次伐魏,却为什么最终没有统一北方,自己却辛劳过度,累死在



军中？这其中最大的问题，就是他犯了事必躬亲之大忌！

日本著名的松下电器创始人松下幸之助曾说：“授权可以让未来规模更大的企业保持小企业的活力，同时也可以为公司培养出发展所必需的大批出色的经营管理人才。”在这方面詹森维尔公司可以说是一个典范。

詹森维尔公司是一个典范的家族企业，这家企业的规模不大。但自1985年放权以来，企业发展相当迅速。

1991年，企业的CEO、46岁的斯塔尔的体会是：“权力要下放才行。一把抓的控制方式是一种错误，最好的控制是来自人们的自控。”斯塔尔下放权力的主要手段，是由现场的工作人员来制定预算。刚开始的时候，整个预算过程是在财务人员的指导下完成的。后来，现场工作人员学会了预算，财务人员就是把关。

在自行制定的预算的指导下，工作人员自行设计生产线，需要增添新生产线时，他们会在报告上面附上一份自己完成的现金流量分析，以证实设备添置的可行性。

为了让每一位员工更有权力，斯塔尔大胆地撤销了人事部门，成立了“终身学习人才开发部”，支持每一位员工为自己的梦想而奋斗，每年向每位员工发放学习津贴，对学有成效的员工，公司还发放奖学金。自从实行权力下放以来，公司的经营形势十分向好，销售额每年递增15%，比调资幅度高出整整一倍。

我们每个人都渴望辉煌的人生顶峰，每个企业都想持续发展，想要在茫茫商海立于不败之地，就一定记住：两点之间未必直线最短。

要保持清醒的头脑和理智的心理，如果自己的力量不足以做某一件事情，不妨求助于别人。如果自己的精力不能顾及每一件事情，不妨放一放权力。只有这样，企业才能得到更好的发展，才会有更加辉煌灿烂的未来。



### 3. 清楚自己的工作重点,做到抓大放小

商界大亨亨利·杜哈蒂曾说:“我只做一件事,思考和安排工作的轻重缓急,其余的完全可以雇人来做。”很多成功人士就是这样做的。

工作虽然很烦琐,但是理清头绪,按轻重缓急、主次繁简划分层次之后,实施起来就会轻松很多。虽然有时候计划不如变化快,但是,有计划的人绝对比没有计划、不分轻重缓急的人工作效率要高。

当工作中面临许多问题的时候,要学会抓大放小,看准其中最重要的一个环节,集中所有的精力,全力以赴、埋头苦干,肯定可以取得杰出的成绩。

第二次世界大战结束后不久,欧洲盟军总司令艾森豪威尔出任哥伦比亚大学校长。副校长安排他听有关部门汇报,考虑到系主任一级人员太多,只安排会见各学院的院长及相关学科的联合部主任,每天见两三位,每位谈半个钟头。

在听了十几位先生的汇报后,艾森豪威尔把副校长找来,不耐烦地问:“总共要听多少人的汇报?”

副校长回答说共有63位。艾森豪威尔大惊:“天啊,太多了!先生,你知道,我以前做盟军总司令,那是人类有史以来最庞大的一支军队,而我只需接见三位直接指挥的将军,他们的手下我完全不用过问,更不需接见。想不到,做一个大学的校长,竟然要接见63位主要的首长。他们谈的我大部分不懂,但又不能不细心地听他们说下去,这实在是浪费了他们宝贵的时间,对学校也没有好处。你制定的那张日程表,可以取消了!”

后来,艾森豪威尔又当选了美国总统。一次,他正在打高尔夫球,白



宫送来急件要他批示，总统助理事先拟定了“赞成”与“否定”两个批示，只待他挑一个签名即可。谁知艾森豪威尔一时不能决定，便在两个批示上各签了个名，说道：“请狄克（即副总统尼克松）帮我批一个吧。”然后，若无其事地去打球了。

工作效率最高的人，对那些无足轻重的事情无动于衷，却对那些比较重要的事情跟踪到底。一个人如果过于努力，想把所有的事情都做好，他就什么都做不好。

“要事第一、抓大放小”的观念是如此重要，但却常常被我们忽略。我们必须让这个重要的观念成为一种工作习惯，每当一项新工作开始时，都必须首先让自己明白，什么是最重要的事，什么是我们应该花最大精力去重点做的事。重要的事情通常是与目标有密切关联的，并且会对你的使命、价值观、优先的目标有帮助的事情。

学会思考如何在紧张的工作中找到最好的解决方法，如何从千丝万缕的工作中，学会抓重点，学会统筹，学会科学地安排和盘算，是成功的关键。

#### 4. 慧眼识珠，善于发现隐藏的机遇

生活中，许多人都在苦苦寻觅机会：升官的机会、赚钱的机会、出名的机会、成功的机会……这些人还固执地认为，机会肯定会伴随着某件大事而来。然而，生活中更多的是柴米油盐的小事。于是，这些机会的寻觅者开始泄气，认为鸡毛蒜皮的小事中，根本不可能有什么机会。其实，机会真的就蕴藏在这些小事中。只有将每一件小事都做成功了，才会在不断的“小成功”中寻得“大成功”。有时候，一件看似不起眼的小事，却能为自



己赢得一个大彩头。

这是发生在美国的一个真实的故事：一个风雨交加的夜晚，一对老夫妇走进一家旅馆的大厅，想要住宿一晚。无奈饭店的夜班服务生说：“十分抱歉，今天的房间已经被早上来开会的团体订满了。若是在平常，我会送二位到其他有空房的旅馆去。可是，我无法想象你们要再一次置身于风雨中。你们可不可以在我的房间里住上一夜？我的房间虽然不是豪华的套房，但还是很干净的，因为我要值班，我可以待在办公室休息。”

这位年轻人很诚恳地提出了这个建议，老夫妇也很愉快地接受了。

第二天早上，老先生去前台结账，柜台前服务的仍然是昨晚接待他们的那位服务生。这位服务生依然亲切地说：“昨天您住的房间，只是工作人员休息的屋子，它并不是饭店的客房，所以我们不会收您的钱，也希望您与夫人昨晚睡得安稳！”

老先生点头称赞：“你是每个旅馆老板都会梦寐以求的员工，或许我可以帮你盖一幢旅馆。”

几年后，他收到一位先生寄来的挂号信，信中说了那个风雨之夜发生的事，另外还附一张邀请函和一张纽约的来回机票，邀请他到纽约一游。

在抵达曼哈顿几天后，服务生在第5街及34街的路口遇到了这位当年的旅客，这个路口正矗立着一栋华丽的新大楼，老先生说：“这就是我为你盖的旅馆，希望你来为我经营。可以吗？”

这位服务生十分惊奇，说话突然变得结结巴巴：“你是不是有什么条件？你为什么选择我呢？你到底是谁？”

“我叫做威廉·阿斯特，我没有任何条件，我说过，你正是我梦寐以求的员工。”

这家旅馆就是纽约最知名的华尔道夫饭店，这家饭店在1931年启用，是纽约极致尊荣的地位象征，也是各国的高层政要造访纽约下榻的首选。当时，接下这份工作的服务生，就是乔治·波特。





一件微不足道的小事,让一名普通的服务生成为了一座豪华饭店的掌门人。可见,在那些时常无人问津的小事上,往往隐藏着巨大的机会,将这些小事做好了,机会就会降临到你的头上,而你的人生也会在不经意间改写成另外的样子。

在生活中,我们总是能听到许多人感慨时运不济,怀才不遇。其实,就在我们的眼前,就在我们的身边,也许正潜藏着不为我们所知的机遇。

在我们的社会上,总有一些成功的人,他们之所以能够取得成就,除了他们的个人能力、社会关系之外,最重要的是他们踏实勤奋,对于身边的小事从来都处理得尽善尽美。久而久之,机会自然在不经意间降临到他们头上。因此,任何一个渴望成功的人,任何一个想做大事的人,都要留意将身边的小事做好。小事做好了,机会也就到来了。

## 5. 学会专注,做好手头的工作

随着社会的高速发展,现代人身体和心理上都承受着巨大的压力。如果学会时间管理,劳逸结合,不仅可以在工作上做出出色的成绩,也可以获得更多的休息时间,有助于减轻来自身心各方面的巨大压力。如果可能,应有规律地安排一点体育运动。医学工作者一致认为:在新鲜空气中每天活动 10 分钟,能使你保持良好健康的状态。

一个人要想很好地完成工作,就一定要合理地安排自己的时间。工作永无止境,但是时间却是有限的。时间就是金钱,没有时间,再好的计划也是空想,再强的能力也是没用的。只有懂得时间管理的人,才能使时间发挥最大的效力。

世界上最紧张的地方可能要数只有 10 平方米的纽约中央车站问询



处了。每一天,那里都是人潮汹涌,匆匆的旅客都争着询问自己的问题,都希望能够立即得到答案。

对于问询处的服务人员来说,工作的紧张与压力可想而知。可柜台后面的那位服务人员看起来一点也不紧张。他身材瘦小,戴着眼镜,一副文弱的样子,显得那么轻松自如、镇定自若。

一位矮胖的妇人来到问讯处,问询处的先生仰起头,聚精会神地看着这位妇人,“您要去什么地方?”

这时,一位穿着体面,带着昂贵帽子的男子提着箱子走过来,试图插话。但是这位服务生却旁若无人地继续跟妇人说话:“请问您要去什么地方?”

“阿姆斯特丹。”

“是美国的阿姆斯特丹吗?”

“不,是荷兰的阿姆斯特丹。”

服务生没有看列车时刻表,马上回答道:“那车 15 分钟之内在 9 号月台出车。您不用着急,时间还很充裕。”

“您是说 9 号月台吗?”

“是的,太太。”

妇人转身离开了,这位服务生立即将注意力转移到那位男士身上。但是没过多久,那位妇人又回过头再次确认月台号码:“您刚才说的是 9 号站台?”

这一次,服务生将注意力完全放在那位男子的身上,而不再理会那位头上扎着丝巾的妇人了。

当有人请教那位服务生怎样保持冷静的时候,他回答道:“在一天之中,我每次都只和一位旅客打交道,我没有面向公众,而只是忙完这个再忙下一个,所以我才能够保持绝对冷静。”

在某一个时间段内,将自己的精力集中到一点,能够做到一心一意,不仅可以帮助你大大提高工作效率,而且还能让你在工作中体会到更多



乐趣。

当你专注于某件最重要的事时,你才能更有效地使用你的精力。彻底完成一件事后,再开始做下一件事。不是随便什么事情都要你投入相同的精力,分不清重点,一时东一时西,摸不清楚方向,只会使你自己陷入混乱,降低效率。

一次只做一件事,心无旁骛,一心一意地投入并努力促使其成功,这样你就不会感觉筋疲力尽。设法阻止你的思维转到别的问题、别的想法上去,专心致志做你已经决定做的那个重要工作,放弃其他的事情。只要做一件事,就要一气呵成地做完,至少做到工作告一段落为止。

## 6. 拒绝猎奇心,用脚踏实地的行动证明一切

猎奇心是一种可怕的东西,稍微观察一下我们的日常生活,你就会发现,很多情况下,猎奇心就是导致我们效率低下的罪魁祸首。如果把这些因为猎奇而浪费的时间加起来的话,几乎可以让我们再过半辈子,所以说,猎奇是时间的头号杀手。

如果你想要收回这些被浪费的时间,那么,收起你的猎奇心吧。当然,猎奇也是人类的本能,想要收回,也不是说说就可以的,它需要相当的克制能力。

首先要使自己静下心来。当我们浮躁的时候,最容易受到身边事情的影响。如果我们专心于手头上的事情,根本没有察觉什么变化,又怎么会觉得好奇呢?

拒绝猎奇心的诱惑,要随时提醒自己我很忙,我有正事要做。拒绝猎奇心的诱惑,就要对什么是有意义的事情有一个清醒的认识,拒绝那些虽然使你好奇但却没有意义的事情。



当然,既然我们承认了猎奇心是我们的本能,那我们就不能完全战胜它,只能尽量去克服它,从它的手上抢回我们的时间。只有把注意力集中到最需要关注的事情上,才能够提高工作效率,将寻常的细微工作专心做好,不轻易被猎奇心所诱惑,才有可能使人渐渐走上重要的岗位,并创造更大的财富。

《小猫钓鱼》的故事在中国可谓家喻户晓,好奇心重的小花猫在河边钓鱼,一会儿看到蝴蝶,就去追蝴蝶,一会儿看到蜻蜓,就去抓蜻蜓,结果忙了一天,最后,篮子里还是空荡荡的,连一条鱼也没有。可见,所有的愿望都是靠实际行动来实现的,如果一味沉迷在好奇中,东瞧瞧,西看看,上班的时候偷偷地浏览一下与工作无关的网站,和几个网络好友聊一聊天。这样就会分散你的注意力,使你的工作效率大大地降低。

如果只有猎奇的心,没有脚踏实地地工作,那么,你的一生就会在浏览中虚度光阴,最后,你也得不到任何想要的结果。

## 7. 有准备的人,才会高效工作

任何人都想要高效地工作,高效的工作绝对离不开目标,只有每天向目标奔去,才可能让自己的工作累积成效。没有明确的目标,只能是徒然地分散精力,浪费光阴,到最后追悔莫及。有人说,人生就像是一场棋局,对手则是我们身处的环境以及我们要面对的各种目标,有的人能预想十几步乃至几十步,事先做好各种准备;而有的人只能看到几步之外,甚至走一步,算一步。

我们在工作和生活中,会发现一个特点,成功几率最高的,就是那些早早给自己规划好人生蓝图的人。事前准备的人往往都有进取心,而进取心是一个积极工作的内在动力,这种精神会驱使你不断提高自己,不



断创造人生奇迹。

1848年5月27日,13岁的少年和他的双亲及5岁的弟弟,跟随苏格兰的穷苦移民一起,来到美国东海岸的纽约港。这个13岁的少年,就是后来成为美国十大财阀之一的安德鲁·卡内基。

卡内基一家在纽约下船后,为养家糊口,父亲操起老本行,织起了桌布和餐巾,母亲以缝鞋为副业,经常缝到深更半夜,而卡内基为了给父母分忧,进了一家纺织厂当童工,周薪只有1.2美元。

卡内基在白天劳累一天后,晚上还参加夜校学习,课程是复式记账法会计,每周3次。这段时期他所学的复式会计知识,成了他后来建立巨大的钢铁王国并使之立于不败之地的法宝。

1849年冬天,一天晚上,卡内基上完课回家,得到姨父传来的消息,匹兹堡市的大卫电报公司需要一个送电报的信差。他立刻意识到,这是一次难得的机会。于是,他单独一人来到电报公司面试。考官问他:“匹兹堡市区的街道,你熟悉吗?”

卡内基语气坚定地回答:“不熟,但我保证在一个星期内熟悉匹兹堡的全部街道。”他顿了顿,又补充道:“我个子虽小,但比别人跑得快,这一点请您放心。”

考官先生满意地笑了:“周薪2.5美元,从现在起就开始上班吧!”

就这样,卡内基谋得这个差事,迈出了人生的第一步,这时,他年仅14岁。

当年的匹兹堡不仅是美国的交通枢纽,而且是物资集散中心和工业中心。电报作为先进的通讯工具,在这座实业家云集的城市起着极其重要的作用。每天走街串巷送电报、“嘀嘀嗒嗒”拍电报的生活,卡内基就像进了一所“商业学校”。

他熟悉每一家公司的名称和特点,了解各公司间的经济关系及业务往来。日积月累之中,他熟读了这无形的“商业百科全书”,使他在日后的事业中获益匪浅。因此,卡内基在回顾这段时期时,称之为“爬上人生阶



梯的第一步”。

由于卡内基工作勤快，颇得总经理的赏识。一个月末的一天下午，卡内基被单独留了下来。当他跨进总经理办公室时，心里七上八下，忐忑不安，总经理却拍拍他的肩膀说：“小伙子，你比其他人更努力、更勤勉，所以从这个月开始给你单独加薪。”

这个月，卡内基领了13.5美元，比上个月多出2.25美元。对年仅15岁的贫苦少年来说，这是一笔巨款。

回到家里，卡内基将11.25美元薪水交给母亲，而将增加的2.25美元暂时留了下来，因为这笔钱对他来说实在太珍贵了。晚上临睡前，他把加薪的秘密告诉了弟弟，7岁的小汤姆也感到吃惊，于是，兄弟俩兴奋地谈起了未来的事业，憧憬着将来要合开一家“卡内基兄弟公司”，赚好多好多的钱，送给母亲一辆闪闪发亮的马车。

卡内基在跑腿送电报之余，很想多读点书来充实自己，可是，苦于家境贫穷，根本没有多余的钱买书。幸好有一天他在翻阅报纸时，发现了一条消息：退役的詹姆士·安德森上校愿意将家中所藏400册图书借给好学的青少年们。每逢星期六可以到他家借一本书，一星期后归还，再换借另一本。于是，欣喜若狂的卡内基找到上校的家，借到了自己心爱的书。从此卡内基养成了喜爱读书的习惯，只要一天不看书，他就觉得心神不宁。

1853年，宾夕法尼亚州铁路公司西部管区主任斯考特看中了有高超电报技术的卡内基，聘他去当私人电报员兼秘书，每月薪水35美元。当时卡内基已是18岁的大小伙子了，他怀着强烈的上进心走进了这个更为广阔的世界。

在宾夕法尼亚铁路公司的十余年中，卡内基平步青云，24岁就升任该公司西部管区主任，年薪1500美元，并逐步掌握了现代化大企业的管理技巧，这种技巧是他后来组织庞大的钢铁企业所必不可少的能力。与此同时，卡内基也抓住时机，初试牛刀，参与投资，而且频频得手，慢慢积累得小有资财，为他以后开办钢铁企业奠定了一定的经济基础。



1856年,斯考特劝说卡内基买10股亚当斯快运公司的股票,共计600美元。当时,卡内基的全部积蓄不过60美元,但他决心设法凑足这笔钱。他与母亲商量,母亲提出以房屋作抵押来贷款。就这样,卡内基以贷款进行了第一次投资。不久,一张亚当斯公司10美元红利的支票就送到了卡内基的手里。

后来,卡内基又充当“伯乐”,将卧铺车的发明者伍德拉夫推荐给宾夕法尼亚铁路公司,建立了一家火车卧铺车厢制造公司。卡内基通过借贷投资买下该公司1/38的股份。仅200余美元的投资,一年之间分得的股票红利高达5000美元。卡内基又抓到一只会下金蛋的鸡。到1863年,卡内基在股票投资上已成为行家里手。

1865年,卡内基果断地辞掉了铁路公司的职务,开始一门心思地干自己的事业。他创办了匹兹堡铁轨公司、火车头制造厂以及铁桥制造厂,并开办了炼铁厂,开始涉足钢铁企业。

1872年,卡内基认为在炼钢事业上大干一场的时机业已成熟。首先,从技术上讲,成本低廉的酸性转炉炼钢法已经发明,他特地亲赴英国考察了发明者贝西默在生产中运用该法的实际情况。其次,美国的钢铁市场十分广阔,供不应求。而铁矿在美国极为丰富,密执安大铁矿已进入大规模开采阶段。再次,就财力而言,卡内基已拥有数十万美元的股票及其他财产,他决定改变四处投资的老法,将资金集中到钢铁事业中来。最后,最令卡内基信心十足的,是他在钢铁公司十余年间所掌握的管理大企业的本领。于是,到1873年底,他终于与人合伙创办了卡内基——麦坎德里斯钢铁公司。公司共有资本75万美元。卡内基投资25万美元,是最大的股东。在随后的二十多年间,卡内基使自己的财富增加了几十倍。

1881年,卡内基实现了童年的梦想,与弟弟汤姆一起成立了卡内基兄弟公司,其钢铁产量占美国的1/37。1892年,卡内基把卡内基兄弟公司与另两家公司合并,组成了以自己的名字命名的“钢铁帝国”——卡内基钢铁公司。他终于攀上了自己事业的顶峰,成了名副其实的钢铁大亨。他与洛克菲勒、摩根并立,是当时美国经济界的三大巨头之一。



卡内基的成功来自他多年的准备和积累,在从事每一项工作的时候,扎扎实实,打好基础,所以,他的成功让人看起来是那么的快速而高效。只要你能坚持不懈地把注意力集中在你正在做的事情上,工作效率的提高自然不在话下。

## 8. 面对“突发事件”,要有应变能力

在职场中,公司裁员、老板换人、领导调动……只要一有动荡,就会有人下岗,有人换工作,不过,每个办公室里都会有一两个“不倒翁”,风吹不动,雨打不动。

其实,要做职场的“不倒翁”,并非一定要做“马屁精”,也不需要跟领导走得特别近。只要业绩好,什么样的领导上任后,都愿意用这样的人,因为他们能给单位创造良好的效益。

施禄所在的报社十个月内换了三任总编,前一任领导重视社会新闻,记者们就狂奔在新闻现场;第二任主编喜欢搞小资,编辑们又忙着满世界找情调;结果现在的总编一上任,就怒斥他们没水平。

十个月前,施禄跟着姚总编进入报社,很快就当上了编辑部主任。

四个月前,上级主管部门又从别的报社挖来一位高人,是在新闻界颇有名气的人,大家都叫他张总,担任报社的一把手。他上任后,又将报纸内容的定位从社会新闻转向文化娱乐。就在编辑记者努力适应新风格的时候,张总开始动手裁员,一大批没有被他看中的记者成了裁员的牺牲品。最后,姚总编也委屈地离开了。

姚总编走后,原来的记者都聚拢在施禄周围,施禄也尽自己所能帮助大家,他们都明白唇亡齿寒的道理。





不久,又一位新总编“空降”而来,原来,上级领导对张总的做法并不满意。新总编一上任,就安抚编辑记者,唯独对施禄这个编辑部主任很冷淡,原来,新总编认为他是前任总编的人,不可重用。

不过,这并没有给施禄造成太大影响,毕竟施禄在报社里还有一定的影响力,再说,经历过一些波折后,施禄也学会了忍耐。

既然新总编说施禄不对他的路,施禄就主动去适应他,并且也让新总编认可他的价值和能力,因为在整个编辑部里,施禄可是绝对的元老。经过几次磨合,新总编对施禄的能力开始认可,久而久之,新总编对他是“前任总编留下的人”这件事也淡忘了,现在,施禄仍然担任编辑部主任,每天仍然编写稿件,只要工作认真、踏实,就可以“任凭风浪起,稳坐钓鱼船”。

心理专家认为,要做职场常青藤,就得不停地学习适应清朝名臣张廷玉之所以得到重用,是因为他老远就能听出皇帝的脚步声。同时,他也知道皇帝在思考什么大事,何时会来视察,他都有预感。所以说,在工作中提高自己的应变能力,对自己的职业生涯有很大的促进意义。

## 9. 做个职场“势利眼”

生活中,势利眼的人往往被人们看不起,可在职场上,有时候还真需要有一点“势利眼”的本事。职场上的“势利眼”,是用来洞察时务、理清复杂人际关系的,也是用来维持自己在公司的地位,帮助自己获得成功的。从这个角度上讲,“势利眼”也没有什么不好。不懂得势利的人,看起来很硬气,实际上很无知。因为,职场上的势利眼并不是让大家看不起别人,而是让大家能识大局,明大体。

每个人在工作中都要与别人合作。在与人合作的时候,如果多一点



“势利眼”，选择那些有能力、有魄力的人合作，那么，做起事来就会顺风顺水。否则，与那些能力平平、光会耍嘴皮子的人合作，其结果必然会导致失败，职业生涯也会逐渐跌入谷底。

想在职场上做一个“势利眼”的人，最主要的是要做到以下三点：

### 1. 别让好奇心影响了正常的工作。

好奇心是一把双刃剑，它可能给你带来无穷的创造力，同时也可能谋杀你的时间。很多情况下，好奇心就是导致我们浪费时间的罪魁祸首。

如果你想要收回这些被浪费的时间，那么，就收起你的好奇心，把注意力集中到最需要关注的事情上，只有这样，才能够提高工作效率，节省时间。

### 2. “不在办公室放多余的椅子”。

我们经常会遇到一些同事或者其他部门的人到自己的办公室来“串门”的情况，与自己聊一些无谓的话题，从而浪费了我们很多的时间，影响了工作效率。

如果与工作无关，社交性质的闲谈应该保持站姿，这样就可以使双方的谈话很快结束。如果你保持坐姿，对方的话题一旦开始就无法打住，从而浪费你更多的时间。

### 3. 巧对“不速之客”的来访。

当你在办公室里聚精会神地工作的时候，突然有人来拜访你：“只借用你一分钟时间可以吗？”不速之客的造访会造成你时间管理不当。对于突然造访的不速之客，有不同的解决方法，一个高效率的职场人，应该学会如何去应对这些不速之客。

如果有必要，你可以安排其他的时间见面，即推迟处理。你可以说：“对不起，我现在很忙，我想我们可以改天约个时间来讨论这个问题。”你也可以在他面前把预订的时间记在笔记本上，以表示你的重视；如果访客来找你解决问题，而这个问题却不归你管，你可以把他转交给专属负责的部门，如果这个问题你可以回答，那么一定要简明扼要地回答，这样你可以继续做自己的工作；如果有不速之客到你的办公室来，你甚至可以站着



跟他谈话,这样就会缩短和他交谈的时间,不给他造成打断你工作的机会。

在工作中,灵活运用以上三点,那你就是个典型的职场“势利眼”。这样,你的业绩就会大幅提升,很快就会在职场上占据一席之地。

### 10. 耐心多一点,误解少一点

好多年前,著名的哈佛大学校长因为一次错误的判断,留下了终生遗憾。

那天,一对老年夫妇走进哈佛大学。他们衣着朴素,看上去并不像什么有钱人。他们并没有预约,而是直接走向校长室。校长的秘书见这对夫妻穿得很土,断定这是两个乡下人,并断定他们不可能与哈佛有什么业务往来。于是,这位秘书很不耐烦地问两个人找校长做什么。老先生回答:“我叫斯坦福,想找校长谈点事情。”秘书撇着嘴说:“校长很忙。”女士回答:“没关系,我们可以等他。”

这对老夫妻一直等了四、五个小时,秘书一句话都没跟他们说,希望他们能知难而退。最后,秘书见两个人没有要走的意思,便去通知校长,并对校长说:“两个人等了很长时间,您还是见他们一面吧,我想他们可能说几句话就会离开的。”校长非常不耐烦地同意了,他并不愿意见这对乡下来的老夫妻。见面后,女士对校长说:“我们有一个儿子在哈佛读过书,可非常不幸的是,他前年因为意外去世了。我和丈夫想在哈佛校园里为他建筑一座纪念物。”

校长不屑地问:“那么,夫人,如果每位在哈佛上过学的人都在去世后在哈佛校园里建一座雕像,那学校岂不成了陵园?”女士连忙解释说:“不,我不是那个意思。我们不是要建雕像,是想免费帮哈佛盖一座大楼。”



校长仔细看了一眼面前这对老夫妇,感觉他们可能脑子有问题,就他们这副寒酸的样子居然还想盖座大楼?于是这位校长轻蔑地说:“我想你们大概不知道,要想建一座大楼,最少要花上700万美元。”听了这话,女士沉默了。校长心里却暗自发笑,认为这样总算可以把他们打发走了。突然,女士对坐在身边的丈夫说:“只需要700万美元就可以建一座大楼,我们为什么不建一所大学来纪念儿子呢?”丈夫点点头,表示同意。就这样,斯坦福夫妇离开了哈佛。

他们来到加州,在那里建造了斯坦福大学。

哈佛大学的校长看不起斯坦福夫妇,甚至没有耐心听他们把话说完,以至于哈佛大学错失了一座免费大厦。

在人生的舞台上,我们会遇到各种各样的人,不同的人有不同的性格。我们在与人交往的过程中,不管对方相貌如何,穿着如何,都不能看不起人家。当对方说话时,一定要耐心听完。实际上,生活中许多不必要的误会正是缺乏耐心造成的。因此,在生活中要学会耐心观察,耐心等待。只有耐心多一点,误解才会少一点。

俗话说:“金无足赤,人无完人。”每个人都有缺点,如果只看到别人的缺点而看不到自己的缺点,那就只会责备别人而不会检讨自己,这样的结果会让自己对别人产生的误解越来越多,无法实现高效率工作。

其实,如果能够耐下心来,从不同角度观察,听取不同方面的意见,我们就能完善自己,避免错误。如果根本不给别人说话的机会,也不给自己观察思考的机会,那伤害一旦造成,就会在彼此的心中留下阴影。即使伤口愈合了,伤疤却再也抹不掉了。



## 11. 永远让头脑保持冷静

103

在任何情况下,我们都要让自己的头脑保持冷静,即使遇到一时难以解决的问题也要保持镇定从容。

遇到一点困难就束手无策,那只是懦夫的行为。这种人一旦遇到重大的问题就会推卸责任,让自己置身事外。也正是如此,这种懦夫是做不成任何事的。只有在困难面前仍然镇定从容的人,才能够担当大事。

在许多企业或机关中,常会看到一些能力平平、业绩一般的人占据着重要的职位。这是为什么呢?自然,哪家公司的老板都不傻,他们之所以把这些人提到管理层,主要考虑的不是他们一般的能力,而是他们是否具备冷静的头脑和清晰的思路。

在紧急关头仍然能够保持冷静,这是一个人最为重要的能力。许多成大事的人在困难面前都是临危不乱,进退有度,理智且清醒地处理问题。

但是,现实生活中,能够做到冷静并不是件容易的事情,有些人在危险面前总是本能地慌了手脚,失去了理智,最终尝到了失败的苦果。

有时候如果失败了可能只是丢了面子;而有时候如果失败了则可能会丢了性命。因此,对于缺乏冷静头脑的人,他们在困难面前收获的不仅仅是失败,有时候甚至会毁灭。

在这个竞争压力越来越大的时代,每个人都难免遭遇不顺心的事儿,或者事业失败,或者感情失调,或者朋友不和,或者家庭纠纷,这些会给那些冲动或狭隘的人找到愤怒的理由,一个处于暴怒之下的人,很难期待他做出什么业绩,更不要指望他去获得什么成功。因此,想要成功,就得让自己的头脑时刻保持冷静。



生活本身就是一部充满失望与希望、痛苦与欢乐的悲喜剧。很难有人的一生都一帆风顺。在挫折和失败面前,在坎坷和磨难面前,做到冷静对待实在是太难了。

出门时,总是有因为堵车而牢骚满腹的人;回家后,总是有因一些不起眼的小事而吵得不可开交的夫妻;在商场,总是会有因为不满商场的服务和营业员争吵的顾客;在公司,总是有因工作出现失误而被老板怒训的员工……这样的例子,不胜枚举。

因此,当自己控制不住情绪的时候,最好寻求一种能够让自己保持冷静的方式,能够让自己更清醒、更客观地面对眼前的一切。让头脑保持冷静的人,才能将自己的劣势转化成优势,将失败转变为成功。

奥斯卡金像奖获得者,著名的好莱坞影星保罗·纽曼初涉影坛时曾拍过一部名为《银酒杯》的电影,这部电影上映后引起了许多影评家和观众的批判,有人直接评论说这是一部垃圾电影,甚至有人将保罗·纽曼批得一无是处。

后来,有一家电视台宣布在一周内连续播放这部影片,其目的显然是在公众面前有意羞辱保罗·纽曼。刚听到这个消息时,保罗·纽曼也怒气冲天。但他仔细想想,生气解决不了任何问题。于是,他找到颇具影响力的《洛杉矶时报》社,并自费在报纸上连续登了一周的道歉信,这封道歉信只有一句话:“保罗·纽曼在接下来的一周内,每天晚上都向您道歉。”

这一举动引起人们的关注,大家被保罗·纽曼的大度感动了。因此,影片播出后,人们不但没有再攻击保罗·纽曼,还对他报以同情。

此事结束后,保罗·纽曼不但名声没有受到一点损失,反而声誉大增,后来的演艺之路也顺风顺水,并众望所归地赢得了第59届奥斯卡金像奖影帝。

正是凭借着自己超乎常人的冷静,保罗·纽曼获得了成功。他在受辱后没有萎靡不振,更没有暴跳如雷,而是坦然向观众道歉,赢得了观众



的好感。可见,保持冷静对于一个人的成功是多么重要。

很多时候,当你面对最坏的情况依然能够保持冷静,你就已经超越了自己忍耐的极限,做到了真正的超然。一个超然于事外的人,在对待任何磨难与危险的时候,都能保持冷静的头脑。这样一来,他们就更容易战胜对手,获得成功。因为他们任何时候都不会方寸大乱,真正做到了泰山崩于前而面不改色。正是这份冷静,才指引着他们走向了人生的辉煌。

## 12. 想要出头,先学会低头

成功是一个不断积累的过程,想要出人头地,就得先学会低头。

所谓低头,更多的时候是敢于主动认输,这是需要勇气的。敢于认输,就是敢于在人前承认自己的不足,敢于面对残酷的现实。从这个意义上讲,敢于认输不仅是一种勇气,更是一种以退为进的智慧。

在失败面前敢于低头,真的需要过人的勇气。只有敢于低头的人,日后才能出头,才能成就自己。今日的低头是为了明天的抬头,懂得低头,就懂得正视自己的不足,能够取人之长,补己之短,让自己的能力不断提升,为自己将来的扬眉吐气打下基础。

然而,有许多人却忽视了这个道理,他们一心想着如何出人头地,却不肯花费时间低头努力。等到他们遭遇失败和挫折之时,才感叹“书到用时方恨少”。这个时候他们才真正明白,并不是上天没给自己实现理想或愿望的机会,而是自己一心只想收获,忘记了播种。

著名的文学家歌德,他每次在路上遇到魏玛皇室的马车,都会低头避让,并鞠躬以表示敬意,无怪乎魏玛皇室帮了他几十年。音乐家贝多芬则截然相反,他每次遇到魏玛皇室的马车时,总是直挺挺地站在那里,眼睛中流露出一丝不屑,他也因此穷困潦倒了一辈子。



贝多芬的音乐才华举世无双,令人称绝,他的气节更让人敬重有加。可是,如果他能够适当地低一下头,他的人生或许会发生翻天覆地的变化。其实,在现实生活中,那些不喜欢低头的人很难有出头之日。

因此,当我们的能力不足以做成某件事时,需要低下头来努力奋斗。正所谓“登高必自卑,行远必自迩”。当我们在爬山之时,只有低头看着脚下的路一直向上攀爬,才能登上山顶。当站在山顶的时候,我们才会发现自己走过了一条多么坎坷的路。

正是这样,要想获得成功,就不要抱着孤傲的态度去对待别人,对待生活,为了日后能够出人头地,暂时的低头是必须的。只有低下头,积蓄更多的力量,才会让自己的未来充满希望。这是一种能力,更是一种智慧。

王丹是一名20多岁的销售员,他年轻气盛,常为一点小事与竞争对手争得面红耳赤。因为与别人的摩擦不断,王丹的工作总是很不顺利。尽管如此,王丹却从来不在自己身上查找原因,而是把失败的原因归结到客户的身上。

有一次,他去拜访当地一位有名望的企业家。来到这位企业家门前,王丹昂首挺胸,大步向屋中走去。结果在进门的时候,他的头狠狠地撞在了门框上。他这才发现,这位企业家的房子与众不同,单是门就比普通的门矮了一大截。王丹一边用手揉着头,一边低头进了屋。企业家看着王丹痛苦的表情,笑笑说:“很疼吧?”

王丹揉着头说:“没想到您家的门这么低。我真不明白,为什么您将门弄得这么低呢?这样会让很多人撞到头的。”

企业家平静地说:“这个门是我故意设计的。就是用来给那些不懂得低头的人一点教训,以此告诫他们,做人要想出人头地,首先要学会低头。一个不懂得低头的人,永远不可能出人头地。”

听了这番话,王丹若有所思地点点头。他将这位企业家的话当成自己在商场打拼的准则。每当与别人发生摩擦时,王丹都会低头认错,这使





得他的人缘越来越好,许多竞争对手都被他的心胸所折服。

就这样,王丹在职场上左右逢源,成了一名高效率的职业经理人。

故事中的企业家给王丹的教训,实际上就是“唯有低头,才能出头”。这个道理对于任何一个渴望成功的人都非常有益。可以想象,如果任何时候都急于出头,从不在乎别人的感受,更不考虑自己的能力,那么,除了失败与苦恼,什么也得不到。

正如一粒种子,想要长成一棵参天大树,就必须忍受泥土埋藏的苦闷,在泥土中经过痛苦的挣扎与奋斗,才能越长越大,最终成为栋梁之材。正如一句歌唱的那样:“不经一番风霜苦,哪得梅花扑鼻香。”因此,只有学会低头,埋头做事,才有出人头地的机会。

107

### 13. 放下架子,才能提高效率

所谓“放下架子”,更多的是指那些有一定社会地位的人,对于那些有一定身份和地位的人来说,只有放下身架才能融入人群当中,才能更好地和大家相处。这样非但不失身份,还能受到大家的尊重。

瑞典首相帕尔梅就是一位深受瑞典人民喜爱的领导人,他虽是一国首相,但仍住在普通的公寓里。另外,他的生活也十分简朴,吃的饭菜也与普通百姓没什么两样。帕尔梅常说的一句话是:“我是广大人民中的一员。”

除了正式的国际访问之外,帕尔梅平时很少带随行人员和保卫人员,另外,他不习惯乘坐防弹汽车,也不习惯配备保卫的警察。

有一次他去美国参加一个国际会议,居然一个人乘坐出租车去会场。



1984年5月,帕尔梅去维也纳参加奥地利社会党代表大会,也是独身一人前往的。当他走入会场时,根本没有人注意他。直到他在插有瑞典国旗的座位上落座时,人们才发现他竟是瑞典首相帕尔梅,大家对他的低调都称赞不已。

从帕尔梅家到首相府,距离并不算远,每天帕尔梅都步行上班。在这十几分钟的时间里,帕尔梅不断向路边的行人打招呼,有时还停下来与路人聊上几句。

在工作之余,帕尔梅喜欢深入群众,力所能及地帮助别人,一点没有首相的派头。

闲暇时,帕尔梅经常带全家去法罗岛度假,他和岛上的居民关系密切,大家都把他当成了最亲密的朋友。他还时常一个人骑着自行车出门,所以他深得普通民众的好感。

此外,帕尔梅还经常微服私访,去学校、超市、工厂,找学生、店员、工人了解情况,并同他们亲切交谈。他举止文雅、态度真诚,从来不搞前呼后拥的场面,更没有官架子。这些,都使得他深受瑞典广大民众的爱戴。

帕尔梅与许多普通人有信件往来,建立了浓厚的友谊。他平均每年都能收到大约1.5万封来信。其中三分之一是来自世界各地的。为此,他还专门雇了四名工作人员拆阅和处理这些信件。做到来者皆阅,来者均复。对于助手起草的回信,他必须亲自过目,然后才能签发。帕尔梅低调的平民化风格,得到了民众的信任。

作为一个政治名人,始终生活在众目睽睽之下,任何一点瑕疵都会被人们看到,甚至还会被对手无限放大,作为攻击你的证据。帕尔梅放下了架子,赢得了人们的尊敬。可见,放下架子绝不会使高贵者变得卑微,相反,还能增加别人对他的认可与尊重。

好的名声是靠着个人的修养和品质换来的,而不是靠摆架子摆出来的。真正优秀的人,绝不会通过摆架子来显示自己的高贵。事实上刻意摆架子的人也很难有所作为。



卫东生是某橱柜公司的售后服务人员,虽然他的工作很普通,但他却总是认为自己有技术,喜欢在顾客面前摆一下架子,每当他来到顾客家,为那些橱柜门或抽屉做维修的时候,总是希望听到别人的奉承,如果对方殷勤地递烟、倒茶,他就很快给对方解决问题,如果对方的态度比较冷漠,他就会找出各种理由,说明这个橱柜的问题是由于顾客使用不当造成的,不属于公司免费维修的范围。在教训完顾客之后,还要收取维修费。

后来,因为卫东生总是在顾客面前摆架子,所以他也是公司里遭到投诉最多的一个维修工。由于投诉太多,这份工作他只干了半年,就被公司辞退了。

中国有一句俗话:“牛马越大越值钱,人的架子大了不值钱”,在生活中,人们都喜欢那些平易近人的人,反感那些成天摆架子的人。

那些摆架子的人总是希望能够得到别人的尊敬与敬畏,结果却适得其反,大家都躲得远远的。那些放下架子,与普通人打成一片的人,却得到了大家真诚的拥戴。

因此,不管你现在拥有怎样的身份和地位,也不管你处境如何,都要保持低调,放下架子,才能得到大家的支持与认可。

美国总统林肯的成功,靠的不是金钱,不是相貌,更不是多么诱人的言辞,他靠着一颗真诚的心,感动了所有选民。像他这种竞选总统的人居然都能放下架子,与广大民众融合在一起,我们作为一名普通人,还有什么放不下的呢?

摆架子的人会让普通人离他越来越远,只有放下架子,大家才会离你越来越近,你的身价才会提高,才能得到更多人的认可。



## 14. 效率第一，勤奋才能出成绩

每个人都有惰性，只是“懒惰”的程度不同而已。想要做出成就，就必须想办法克服自己的惰性，积极主动地投入到工作当中。克服惰性最好的办法就是勤奋地工作，只有勤奋工作才能提高效率。

勤奋是提高效率的必备条件，只有勤奋工作，才能将自己的潜力全部发挥出来，以便在最短的时间内创造最大的价值。如果足够勤奋，而且工作方法得当，就会将自己的效率最大化，进而更快地实现自己的目标。

许多人的资质并不高，但通过自己的勤奋，不但提升了工作效率，还实现了自己的人生价值。同一家企业，或同一个组织，那些领导者往往能力不是最强的，但绝对是最勤奋、效率最高的。

华文从江苏到上海的时候，身上只有300元钱和一张身份证，在人海茫茫的大城市里，没有任何一个人可以帮助她。性格倔强的华文决定不依靠别人，靠自己努力工作去改变现状。于是，她开始偷偷地跟着人家学做生意，摆摊卖服装。

那个时候，她总是凌晨出去到批发市场进货，然后到附近的 market 去摆摊，后来，当资金有了一定的积累之后，就开始一个人去广州拿货。

这种超乎寻常的辛苦，对于一个女人来说是难以想象的，有几个女人愿意吃这样的苦呢？可是，华文始终记得小时候奶奶对她说的一句话：“早起的鸟儿有虫吃”。她想，既然自己一无所有，那就让自己做一只早起的鸟儿吧！只有这样勤奋，才能碰到更多的机会。

别人平均一周去批发市场进一次货，为了让自己的资金周转更快，她就一周去两次批发市场，这样做不仅保证了资金的周转，同时也能保证自



己拿到的服装永远都是最新的款式。

她在尝试的过程中抓住了机会,后来,一家服装厂的负责人在考察市场的时候遇到了华文,他从华文的身上看到了一种勤奋、高效的精神,这位负责人对她非常满意,通过几次接触之后,他聘请华文做了他们工厂直销店的经理。

111

勤奋、高效是华文成功的原因之一,因为在勤奋努力的过程中,经验得到了积累,同时眼界也得到开拓,当机会真正到来的时候,自然一把就能抓住。

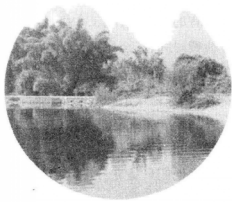
当然,努力并不是成功的唯一因素,不过,如果不努力尝试,绝对不会得到成功的果实。



## 第五章

### 加强时间管理,做时间的“魔术师”

时间管理是一种技能,更是一种方法。相同的时间,运用的方式和方法不同,产生的效率也截然不同。因此,要加强自己的时间管理能力,最大化地利用好我们的时间。





## 1. 用最少的时间做最多的事

古人说：“一寸光阴一寸金，寸金难买寸光阴。”对许多公司来说，时间上的成本要比资本和劳动力上的成本更大一些。反过来说，如果能够很好地利用时间，那么时间资源所获得的收益将比资本和劳动力两项资源所能获得的收益大得多、重要得多。

时间对于一个公司来说，意味着效益。如果细化到每一项工作中，时间的一头连着工作效率，另一头连着工作业绩。一分钟的时间，对于许多公司员工来说，通常是无足轻重的，但是对于车间的流水线来说，一分钟就会有一定数量的产品通过，时间的脚步绝不会因为某个人，或者某件事情而有片刻的停歇，它总在人们的忙碌中悄悄流走。所以说，在职场中，一分钟的时间也不能忽略。

合理地利用时间去做正确的事情，能提高工作的效率，也就是用最少的时间资源，获得最大的工作成果。

有的人发现，在工作中，往往一天下来，工作的业绩平平，尽管他并没有浪费时间，甚至比别人还要忙碌，吃饭、上洗手间也尽可能用比别人更少的时间，但效果仍然不理想，有时候甚至比不上那些看起来很悠闲的人，这无疑会打击他的信心，很容易使他产生懈怠的情绪。

尽管许多人从不懈怠，总是尽心尽力的去做每一件工作，但他们不是感到时间不够用，就是认为自己全身心的付出没有得到应有的回报。那是因为他们只是充分地利用时间，而不是合理地利用时间。

鲁迅十二岁的时候，在绍兴城读私塾，他的父亲得了重病，两个弟弟年纪都还很小时，鲁迅不仅经常上当铺，跑药店，还得帮助母亲做家务。





为了不影响学业,他给自己作了精确的时间安排。从那以后,鲁迅几乎每天都在挤时间。他说:“时间就像海绵里的水,只要你挤,总是有的。”

鲁迅读书的兴趣十分广泛,又喜欢写作,他对于民间艺术,特别是传说、绘画广泛涉猎,热爱学习,所以他觉得时间对自己来说非常的重要。他的身体虽然不好,工作条件和生活环境也都不是很好,但他每天都要工作到深夜才肯休息。

在日本企业里,从上到下,每一个员工都在跟时间赛跑。他们考核岗位员工是否称职的基本标准,就是在保证质量的前提下,单位时间的劳动量,时间一般精确到秒。正是凭着这种对每分每秒时间的珍视,日本经济在战后的数十年内迅速崛起,一跃而成为世界的经济强国之一。

罗斯是一家装饰公司的老板。下周他将到国外进行一次重要的谈判,为此他要求公司几个部门经理在下周一之前,必须准备好谈判所需要的各项资料。

周一早晨,罗斯就要登机了,各部门经理都赶来送他。有人偷偷问一位叫哈德的经理:“你负责的文件打印好了没有?”

哈德睁着惺忪的睡眼,慢腾腾地说:“我昨晚干到凌晨四点,实在熬不住就睡着了。反正我负责的文件是用英文写的,老板又不懂英文,在飞机上不可能看。待他上飞机后,我回公司再把文件改好,用电子邮件传过去就可以了。”

转眼之间,罗斯就到了。一下车,他就问哈德:“你准备的那份文件和数据呢?”哈德只好如实回答了老板。

登时,罗斯脸色大变:“怎么会这样!我专门请来了外籍顾问,利用在飞机上的时间,研究一下我们的报告和数据,你这不是让我白忙吗?”

说完罗斯拂袖而去。哈德呆若木鸡地立在那里,半天才缓过神来。

正如一位成功人士所言:“完成工作的最好时间是昨天。”一个高效能



的员工不仅能够完成任务,而且还能够努力做到提前完成任务。

一个员工要想在公司里获得长久的发展,就必须具备良好的时间观念:不仅要珍惜每一分钟的时间,还要充分发挥每一分钟的价值。只有这样,你才能在最短的时间内获得最快的进步、最大的成功。

## 2. 合理支配自己的工作时间

一个人的生命是有限的,能力、精力也是有限的,不可能将所面对的每件事不分轻重、大小、缓急都统统做完,特别是一些无关紧要的、既耗精力又费时间的事情,如庸俗的应酬、没日没夜地打麻将等等。

孟子说:“人有不为也,而后可以有为。”因此,一个人置身于纷繁芜杂的世间万象中,就要排除其他干扰,专心致志地“有所为”。

因此,利用时间是非常重要的,一天的时间如果不好好规划,就会白白浪费掉,就会消失得无影无踪,以致最终让人一无所成。

学者朱自清在一篇散文——《匆匆》中这样写道:“洗手的时候,日子从水盆里过去;吃饭的时候,日子从饭碗里过去;默默里,便从凝然的双眼前过去;天黑时,我躺在床上,他便伶伶俐俐地从我身上跨过去,从我的脚边飞去了。等我睁开眼到和太阳再见,这算又溜走了一日。我掩着面叹息。但是新来的日子的影儿又开始在叹息里闪过了。”

对于每个成功的人来说,时间管理是重要的一环。时间是最重要的资产,每一分每一秒逝去之后再也不会回头,问题是如何有效地利用你的时间呢?

瓦尔达特曾是美国近代诗人、小说家爱斯金小时候的钢琴教师。有一天,他给爱斯金教课的时候,忽然问他:“你每天要花多少时间练习



钢琴?”

爱斯金说:“大约每天三、四个小时。”

“你每次练习,时间都很长吗?是不是有个把钟头的时间?”

“我想这样才好。”

“不,不要这样!”瓦尔达特说,“你将来长大以后,每天不会有长时间的空闲的。你可以养成习惯,一有空闲就几分钟几分钟地练习。比如在你上学以前,或在午饭以后,5分钟、5分钟地去练习。把小的练习时间分散在一天里面,弹钢琴就成了你日常生活中的一部分了。”

14岁的爱斯金对瓦尔达特的忠告未加注意,但后来回想起来,真是至理名言,其后他得到了不可限量的益处。

当爱斯金在大学教书的时候,他想兼职从事创作。可是上课、看卷子、开会等事情把他白天和晚上的时间完全占满了。

差不多有两个年头,他一字不曾动笔,他的理由是“没有时间”。后来,他突然想起了瓦尔达特告诉他的话。到了下一个星期,他就按瓦尔达特的话实验起来。只要有5分钟左右的空闲时间,他就坐下来写作,哪怕100字或短短的几行。

出乎意料的是,在那个周末,爱斯金竟写出了相当多的稿子。后来,他用同样积少成多的方法创作长篇小说,同时还练习钢琴,发现每天小小的间歇时间,足够他从事创作与弹琴这两项工作。

想要合理地支配时间,可以从以下两个方面加以注意:

### 1. 正确选择工作时间。

由于生物节律的原因,每个人在每个月当中,有一段时间会处在生理高潮,有一段时间会处在生理低潮。当处在生理高潮时,人的头脑比较清醒,思路比较清晰,精力比较旺盛,工作效率比较高。当处于生理低潮时,正好相反。在一天当中人也有情绪最好、思想最活跃、精力最充沛的时候。所以,每个人要根据自己的生物节律和工作习惯,选择自己的最佳工作时间,把最难办的事情放在自己精力最旺、工作效率最高的时间段去



做,而例行公事之类,则放在精神和精力一般的时候去处理。这样安排,有利于提高工作效率。

### 2. 整块使用时间。

心理学的研究表明,当一个人专心致志做某一件事或考虑某一问题时,最好能让他一气呵成,不要中断,一旦被中断,须经过很长一段时间才能使精力和思路重新集中起来。这样,势必影响工作效率。

所以,在经办某一件比较大的工作,需要集中时间和精力时,必须下决心排除其他事物的干扰,集中力量来完成这项工作。比如,当你要撰写一份报告时,如果每次只用15分钟,一天写两次,这样断断续续写上两个星期,总共花六七个小时,结果很可能写出的是一份零乱的报告。如果你能够下决心关起门来,切断电话,拒绝来访,集中精力连续写6—7个小时,那么,一份相当不错的报告初稿大概就可以脱手了。所以,遇到类似的情况,必须想办法使用整块时间,而不要零敲碎打。

### 3. 规范例行工作。

所谓例行工作,是指那些经常出现的性质几乎相同的工作。在日常工作中,我们常常会遇到大量的这种情况。对此,可以采取规范处理的办法。对于不是很重要的、一般性的工作,要做到案例化,即遇上类似的问题,如法炮制就行了。对于那些以一定周期重复出现的规律性工作,要定出标准,制订办法,落实责任,用规章制度固定下来,做到制度化,到时该由谁办就谁办,该怎么处理就怎么处理。采取这样的办法,可以大大减少领导者的工作量,从而节省时间,提高工作效率。

## 3. 养成善始善终的工作习惯

很多人最初得到一份工作的时候,都有一腔热血,但是,过不了多久,



就会这山望着那山高,希望换一份工作;在工作遇到挫折的时候,就会想到放弃。如果总是这样不停地换工作、换行业,很可能一生都与成功无缘。

在某品牌家具店,有个导购员工作能力特别强,她在公司里,不知为公司创造了多少利润,同事都称他“推销能手”。

随着年龄的增长,“推销能手”准备回家结婚。于是,她向老板请假,说自己准备回老家结婚,很可能要过一段时间再来上班。老板舍不得这样的好员工离开,问这个导购员,是否能再帮一位顾客设计一套装修方案?她虽然嘴上答应,可是心里早就长了草,她没有认真研究顾客的需求,随便设计了一套方案,甚至在她最擅长的家具搭配方面,也是马马虎虎的,很多家具根本就不匹配……

她把方案草草地整理好之后,就交给了老板,她说:“老板,我已经做完了这个方案,你直接发货给顾客就可以了……”

老板看着她一脸疲惫的表情,郑重地把方案放在她的手上说:“你在我这里工作了这么多年,为我带来了巨大的利润,为了表示我对你的祝福,这套家具是打算送给你作为新婚礼物的……”

听到这句话,这位导购员惊得目瞪口呆,想起自己设计方案时的态度,顿时羞愧得无地自容。

俗话说,雁过留声,人过留名。一个人在一家公司工作,就应该以一种认真负责的态度对待每一个人、每一件事,并且始终保持这种态度。所以,我们做事应善始善终,要把每一件事情的结尾当成一个华丽的高潮,认真对待。

一个人之所以失败,绝不是上天的惩罚,而是关键时刻的自我放弃;一个人之所以成功,也绝不是上天的恩宠,而是矢志不渝地自我坚持。只要坚持到底,就能看到未来的希望之光。

在人的天性中,有一种力量,这种力量是无法形容、也无法解释的,它



似乎不在普通的感官中,而隐藏在心灵深处,这种神秘的力量就是——坚持到底的意志力!

坚定的意志力往往能够创造出难以想象的奇迹出来,让你在历经波折之后看到成功的希望。

世界上没有任何人是永远辉煌的,也没有任何一件事是一帆风顺的。只要我们在困难和挫折面前,能够咬紧牙关,坚持到底,最终一定能够看到辉煌的成果。在失败中坚持,与命运作斗争,你就一定能够寻找到属于自己的希望,获得最后的胜利。

#### 4. 掌握与上司有效沟通的技巧

在公司里,几乎所有的职场人都喜欢引起上司的注意,可是,理想与现实之间,总是有一段很漫长的路,等待着你去跋涉。在人才荟萃的公司里面,怎样才能让自己脱颖而出,唤醒领导对你的重视?找到你与上司沟通的快速通道,往往可以收到事半功倍的效果。

王小明研究生毕业之后,在一家网络公司做程序员,这个工作几乎是公司的最底层,经常在晚上加班到深夜。可是,由于处于公司的最底层,王小明几乎没有任何让老板多看一眼的可能。可是,王小明不甘心永远这样下去,他一直希望自己得到上司的关注,可是这个机会在哪里?他有什么本钱值得上司关注呢?

有一次,王小明出差回来,他去部门主管的办公室签字报销,就在走进办公室的一刹那,看到老板的桌上摆着一副围棋,王小明在上学期间是大学围棋社的社长,他很喜欢下棋,只是工作以后,因为压力太大,放弃了自己的爱好。



这副围棋透露给王小明一个秘密:主管可能也很爱下围棋,但是,在上班时间不能谈下棋的事。但他很想跟主管切磋一下棋艺。

中午休息的时候,在公司的局域网路上找到了主管,他大胆地对主管说:“我看您办公桌上有围棋,我很久没有下棋了,您如果有时间,我们手谈一局如何?”

主管那边没有马上反应。王小明的心里有点紧张,可是等了一会儿,主管的头像亮了,但他狐疑地问:“你是谁?”

王小明预料到主管可能不知道自己的名字,于是他自报家门,郑重地自我介绍,并且重点介绍了自己在大学里热爱围棋的经历。

主管沉默了一会儿,然后在网上对他说:“你来我办公室吧!”

王小明看到这句话,心花怒放,马上去了主管的办公室,主管最初很矜持,但是毕竟答应了跟他下棋,中午的两个小时,在不知不觉中过去了。等到两个人下完这盘棋的时候,两个人已经混得很熟了,主管亲自送他到办公室的门外。由于有了共同的爱好,王小明很快成了主管的铁哥们。半年以后,公司里准备派人到国外培训,主管很自然地推荐了王小明。

在了解了王小明的职场经历之后,我们不得不佩服他的细心和筹谋,因为他能够发现领导的爱好,并且快速建立起与上司之间的友谊,赢得了公司主管的青睐。

但是,并不是每个职场人都像王小明这样幸运。很多职场中的误会,并不是你死我活的矛盾,也不是大是大非的抉择,其实,仅仅是来自沟通不顺畅,久而久之,造成了误会。若想消除误会,就必须建立畅达的沟通渠道。下面讲到的几种沟通技巧,或许能对你有所帮助:

### 1. 善于领会上司的意图。

不同的上司有着不同的性格和不同的办事风格。有的上司比较含蓄,有的则比较直接。在与上司沟通的时候,要注意把话说圆满。在领悟上司意图的时候,要多注意他们的“弦外之音”,理解他们的真实意思。然后,按照他们的真实意图去工作,这样做起事来才能得到上司的认可,才



能和上司达到某种程度的默契。

## 2. 要勇于表达自己的想法。

当上司向自己征求意见时,或者自己对某件事情有不同的看法时,不妨将自己的意见直接告诉上司,并针对某件事情提出解决方案。这样一来,不但给上司一种干练的感觉,还能让他们对你重视起来。如果你提的意见或建议是有效的,那就会给上司留下深刻印象。在日后的工作中,上司会对你更加器重,给你提供更多的机会。

## 3. 乐于提供有价值的信息。

从某种意义上讲,上司是靠下属提供的工作情况来统一管理团队的。所以,作为一名普通员工,要能够及时提供自己的工作情况,将自己的工作详细地汇报给上司。只有每位员工都将自己的真实情况报告给上司,上司才能合理安排工作,有效管理团队。另外,这样也容易使上司与下属之间形成良性互动,每位普通员工都会在自己的工作中有较大的回旋空间,这也在客观上给自己创造了升迁的机会。

## 4. 要精于调整好与上司之间的距离。

对于一般的上司来说,利益是最重要的,在他们眼里,利益高于一切。对此,福特曾这样概括说:“如果一个人为你工作,你就不能让他过得太舒服,也不能让他按自己的习惯做事。你要永远让结果与他的预期相反,让他们永远处于一种提心吊胆的状态。”这样的上司在职场上有很多。与这样的上司交往,一定要注意保持距离,不要做伤害他们利益的事。因为,一旦你触及了他们的利益,他们极有可能会“牺牲”你。

# 5. 善于把琐碎的时间利用起来

社会高速发展,时间就是生命,我们都知道,争取时间的唯一方法,是





善用时间,把零碎时间用来从事零碎的工作,从而最大限度地提高工作效率。

不要认为零碎时间只能用来办些不太重要的杂务,最主要的工作也可以在这少许的时间里完成。如果你按照“分阶段法”把主要工作分为许多小的“立即可做的工作”,随时可以做些费时不多却很重要的事情,许多看似琐碎的时间如果加以利用,足以改变一个人的命运。

对于一个享用时间的人来说,生活中任何一点时间,都可以有与众不同的利用方式。尤其是喝咖啡和吃午餐的时间,利用好了,完全能够做很多事情。

倘若和你一起进餐的是你的同事,而你们讨论的是工作的话题,你不但可以学习到工作的经验,而且有可能在这样轻松的环境中,激发你的灵感,能解决一些平常解决不了的工作难题。

如果说吃午餐的时间合理利用显得有些夸张的话,那利用睡前的琐碎时间也能做出成绩。睡眠是每个人每天必须做的一道功课,在这道功课之前,有至关重要的一段时间——睡前时间。

你不相信,可能是因为你一直都忽视了睡前那段宝贵的时间。睡前这些时间是连接人一天的工作和休息的桥梁,它最基础的功能就是决定你睡眠的质量。

相信每个人都曾有过失眠的情况,第二天起来就是两只熊猫眼,一整天昏昏沉沉都没有工作效率。也许你会从身体上找毛病,但一个很大的可能,是你没有利用好睡前的时间,选择了不适当的活动。

想一想你在失眠那天的睡前时间都干了些什么?你是否做过一些剧烈的活动,让自己神经兴奋起来,一直都无法平静,或者你是否看了悲情电视剧或者悲情小说,让自己深陷于低迷的情绪中无法自拔,或者是否不小心喝了咖啡或茶等一些让人兴奋的饮品?这都可能是导致你睡眠不足的罪魁祸首。

你若是这样利用你的睡前时间,你的睡眠质量就难以保证,长此以往,你的健康都会出现问题,更不用说去谋求工作上的成就了。



有一位澳大利亚著名的医学教育家奥斯特,他整日忙于各种社会职务,很难有自己的学习时间。他想出了一个办法,规定自己必须在睡前抽出 15 分钟进行阅读。

很多年后,他仔细地计算了一下,按照普通的阅读速度来说,一分钟可以阅读 300 字,15 分钟可以读 4500 字,一周就可以读 3.15 万字,一个月读完 12.6 万字没问题。一年下来,就可以阅读 151.2 万字。如果一本书以平均 7.5 万字计算,1 年就可以读 20 本书。他这样坚持了下来。这不仅帮助他在医学上有所建树,而且他还开始了文学研究。这是一种多么惊人的利用时间的方法啊。

睡觉前,人一般比较安静,没有太多的干扰因素,因而注意力集中,可以用来做阅读或者其他的一些有意义的事情。

总之,将琐碎的时间充分利用,就能够改变你的人生。

## 6. 科学扩充时间的“每日备忘录”

时间管理的目的,是为了更好地工作,所以,为一件重要事情的处理而打乱一天的工作安排是允许的,这也符合分清事物轻重缓急的原则。有的人因为工作安排被打乱,常常心里浮躁,其实没有必要,这是按照工作需要而采取的正常的计划调整。

做任何事情,最忌讳的就是陷入教条主义,时间管理更是如此。时间管理提供的各种原则和方法,是你管理自己时间的引导而不是教条,因为计划的初衷就是要把紧要的事情优先完成。

工作效率高的人一般都拥有“每日备忘录”,它是引导有效性行动展开的重要环节。你可以把你能想到的、想做的或者你想要提醒自己的事都记在上面。



为了使你的“每日备忘录”成为一种有效的工具,你需要养成每天早上看看自己记了些什么的习惯。

“每日备忘录”只是用来帮助你记忆,几乎每个人都会使用这种方法来提醒自己。比如,在台历上记录下你下次约会的时间和地点时,你就设定了一定的“备忘录”。台历本身就是一个“备忘录”。只要你好好利用,它就会发挥很大的作用。台历也有不方便的地方,就是它太小了,以至于你没办法把所有的事情都记下来,或者写得详细些。

理论上,你的“每日备忘录”该是一些大信封、卷宗、档案夹、活动时间、抽屉或盒子,从1号到30号,或从1月到12月,加以编号。

“每日备忘录”是你想记却又不愿长久记在脑海里的信息、文件和资料的存储器,也是一旦需要时可以找出来的地方。假如你每个月得缴纳1000元的汽车分期付款,不妨用付款单或其他东西来提醒自己,早做准备。

假定你某月8号要参加某个会议,而你需要带些重要的资料过去,你可以把那些资料放在“8”号文件夹里,并在上面标好会议的时间、地点、与会人员和会议主题。

也许繁忙的工作会使你忘记开会或一时找不到资料,可是只要你养成每天核对“每日备忘录”的习惯,你就会记起这些东西。把需要的文件放进档案袋,并对存放的位置和想要使用的时间做上标记,你就可以在以后的时间里查阅这些文件。在每个月的1号,打开当月的宗卷,按照预定的时间将文件放进去。

只要每天早上花些时间打开当天的卷宗,你就可以找到想要的东西以及需要做的事,这样你就可以省下大量回想的时间,每天可以心情愉快地开始有条不紊地工作,而不必费力地回想今天应该做些什么。

在恰当的时候,你会知道你的约会、计划和工作,你可以不用为担心落下某件事而操心,这会很大程度上提高你的工作效率。相信“每日备忘录”这种方法可以让你节省许多时间和精力,你不妨试上一两个月,慢慢享受它所带给你的好处吧!



“每日备忘录”可以作为你退步、停滞不前或者进步的最佳纪录。比如,你想报一个瑜伽班或者周末去打高尔夫,一两个月前在“每日备忘录”里做了记号。在事情再次发生的时候,你会想起以前发生的事。想想自己以前做没做过,现在是否还想继续尝试?

通过这些提醒,你可以很明显地发现自己一段时间里的变化,这种变化可能会引导你迈向新的目标和方向。

“每日备忘录”也是一种促进你和朋友、同事之间关系的方法。你不用再为要回信而把他们的信放在某个显眼的地方,你只要把信件放在“每日备忘录”里就行,在时间到了时再动手写信或打电话保持联系。它有利于促进你和他人的 interpersonal 关系。

“每日备忘录”是一种能够帮你决策的工具,它能克制你的冲动,让你明智地做出决定。比如你接到了某个新产品的广告单,只要花 888 就能买到某品牌最新款的数码相机,这么便宜的价格让你很心动。这时,你不妨把表格填满,装进信封并把它放在截止日期前一周的备忘录里。当时间到了时,你就能够更冷静地判断你到底需不需要那款数码相机?如果你还是想要,那就把信寄出去。如果不要了,就此结束这份牵挂。

在任何时候,高效工作都是“每日备忘录”的直接延伸,任何职场精英都会有一份属于他自己的“每日备忘录”。

## 7. 谨防“墨菲第二定律”,时间预算要合理

什么是墨菲定律?最简单的表达方式是:“有可能出错的事情,就会出错。”

墨菲定律出自一位名叫莫菲的美国上尉之口,他认为他的某个同事



很倒霉,不经意说出了一句笑话:“如果一件事可能会变得糟糕,让他去做就一定会变得糟糕。”

这句话很快流传开来。经过多少年的演变,这一“定律”被纳入习惯用语的范畴,并且融入了无限的创新,出现了众多的版本,“如果糟糕的事情有可能发生,则不管概率多小,她总会发生,并且引发很大的损失”。

根据“墨菲定律”:

- 任何事都没有表面看起来那么简单;
- 所有的事都会比你预计的时间长;
- 会出错的事总会出错;
- 如果你担心某种情况发生,那么它就更有可能发生。

墨菲定律告诉我们,容易犯错误是人类与生俱来的弱点,不管科技多么发达,事故都会发生。并且,我们解决问题的手段越高明,面临的麻烦就越严重。

所以,我们在事前应该尽可能想得周到、全面一些。许多事情是我们无法预见的,计划无法做到天衣无缝,这就要求我们在做计划的时候把这种“意外”或者“突发可能”合理地考虑在内,给它们留出时间,这样既可以解决这类麻烦,又可以使计划不受其影响,做到胸有成竹,有条不紊。

以上正是“墨菲定律”及其推论在时间管理上对我们的启示,我们的时间预算要切合实际,不能妄自尊大,合理地为意外事件做出预先安排,否则难免要遭遇挫折。

未雨绸缪是我们必须学会的一种方法,你可以制定一个“预见性行动计划”,把工作和生活中可能出现的突发事件一一列举出来,明确一旦发生这些事件后,应该采取的补救措施,并保证能及时执行。如果能够建立这样一个预防系统,人们做起事来就会井井有条,可以避免很多烦恼。

大凡成功人士在谈及时间管理时,都会强调应对突发事件的重要性,其中重要的就是之前你就得预留时间,来应对你意料之外的事情,每天的计划都有一定的预留时间来处理变化或危机、偶然事件等。给无法完全

掌控的事件预留时间,不仅仅不会浪费时间,反而会节省时间,提高效率。

所以,不管做什么事情,你都要清楚一点,可能会比预期花更多时间。这就要求你安排每项工作的时候都预留出一定的时间,从而能够如期、至少不会太晚地完成任务。如果你很幸运,在执行任务的过程中没有被打扰,顺利完成了计划,那你就可以把剩余的时间用来安排下一个任务。

心理学家告诉我们,一种习惯的养成,一般需要三周左右的有规律性的持续的锻炼与培养。只要我们在执行计划的前 21 天内,能坚持按计划来实施,一个良好的行为习惯就可能变为自觉行动。

在实际生活中,会遇到一些意外的事情冲击你的计划,也就会产生计划与现实的矛盾冲突,这时可以调整一下这一天的计划,但有时也是不能调整的,要努力克服困难,保证计划实施。

## 8. 史密斯法则——神奇的三小时

美国曾有一家机构对 2000 名职业经理人进行了跟踪调查,结果发现那些业绩优秀的职业经理人都是管理时间的高手,他们将有限的时间合理利用起来,保证了工作效率。

对于每一位职场人士来说,时间都是公平的,想在自己的工作中取得优良的成绩,就得按时完成任务,把每一分钟都充分利用起来,将时间的价值最大化,这是每一位职场人士必修的功课。

史密斯是美国富兰克林时间规划公司的创始人,被人们称为“时间管理大师”,他在《打开成功之门》一书中提出了“神奇三小时”的概念。他鼓励人们遵循早睡早起的规律,每天早点休息,第二天 5 点起床。这样一来,你就能比别人更早开始新的一天。然后,利用每天早上 5 点至 8 点的



段时间做一些自己想做的事情,这三个小时就被称为“神奇的三小时”。在这段时间里,你可以不受任何干扰地想事情,做事情。养成早睡早起的习惯,会让你大大提高自己的工作效率。

研究时间的管理方法,就必须把第一分钟,每一秒钟都有效地利用起来。因为每一天都是由一分一秒组成的。其实,每个人在工作中都或多或少浪费了不少时间。

大家不妨来做个实验,拿一个笔记本,把每一天分成三个小时的区域,然后把每个小时分成60格,浪费一分钟,就在这个格里做个记号。结果,你会发现,原来每天都在不知不觉中浪费了许多时间。

“神奇的三小时”这一概念推而广之,可以引申到许多管理时间的方法,下面提到的两种方法或许能对你的工作有所帮助:

#### 1. 拨打接听电话遵循“3分钟原则”。

拨打和接听电话常常会浪费很多时间,这被称之为电话干扰。许多人都认为,电话经常占据了他们大部分的时间。其实接电话的强烈欲望并不是来自电话的内容本身,而是来自于人们的心理,你总会有这种错觉,不管打电话给你的人要做什么,他的需要都比你当时所做的事来得重要,如果你不停下自己的工作去接电话,就是不负责任的表现。

这种心理可以从四个方面来解释:

##### ①害怕冒犯别人。

你之所以在不该接电话的时候接电话,而且讲电话的时间比应讲的时间要久,是因为害怕自己不接电话,会让对方不高兴。

##### ②希望保持消息灵通。

你不想漏掉任何信息,例如助理接电话时,许多管理者都会下意识地停下手头的工作旁听。

##### ③自我膨胀。

别人打电话来向你索取资料或者信息时,你会有一种好像别人需要你的感觉。



#### ④享受社交的乐趣。

很多人无法抗拒社交的诱惑,把电话变成了社交活动的工具,如果你不愿意承担某项艰巨或无趣的工作,接重要的电话便可以成为光明正大的拖延时间的借口。

解决电话干扰的方法就是遵循“3分钟原则”。当工作时间不宽裕的时候,不管是什么样的电话,都尽量在3分钟内结束。

#### 2. 私人电话控制在1分钟之内。

上面所说的“3分钟原则”针对的是工作电话,至于私人电话则必须控制在1分钟内。严格地说,在工作时间、工作场合,是没有任何理由接听私人电话的,所以就算是有必要,也应该控制在1分钟内,绝对不能把时间浪费在与人闲聊上。

要做到这样,就必须克服我们接听电话、煲电话粥的欲望。很多人在工作的时候都会很乐意接到一个电话,因为这样他们就可以光明正大地暂时逃避工作。但是当他们聊完电话之后才发现自己浪费了那么多的时间,反而让工作时间更加紧张了。必须树立一个观念,就是我必须尽快地结束每一个电话。

但是,就算我们已经有这个观念了,也常常遇到这样的情况:自己非常想马上结束这个电话,但对方却仍然在对着你滔滔不绝,没有丝毫想结束的意思。难道我们就任由事情这样发展下去吗?这样浪费的不只是我们的电话费,更是浪费了我们宝贵的时间。所以,要应付这样的电话,还需要掌握一些良好的电话交谈技巧。

对于熟人,你可以直接跟他们说:“对不起,我现在正在工作,等我下班后再打给你好吗?”而且你要力求对人人如此,事事如此,让你的朋友家人都了解到你有这个习惯。这样的话,他们就自然不会在工作时间打没有必要的电话给你了。就算是有打给你的理由,也会因害怕打扰你而尽快结束电话的。

私人电话只能“盗用”你宝贵的工作时间,会扰乱你工作的节奏,应该





安排在下班以后的时间处理。高效工作的习惯,不是纸上谈兵,必须从抓紧时间做起。能不能充分利用分分秒秒,正是一个人的高效工作良好习惯的衡量标准。

### 9. 善于分解工作,科学地扩充时间

一旦你开始做某项工作,就一定要把它做好,不要半途而废。如果一项工作过于庞大,不能一次做完,那你该怎么办呢?

你可以采用“各个击破”法——把这项工作化解成若干个分段,最好用文字记录下来,然后强迫自己完成一段后再间歇一下。这样,在每一个阶段任务告一段落之后,你就不会觉得头绪紊乱,而且会觉得离大功告成之日不远了,随时都可以鼓足劲继续干下去。

例如,你要完成一份很长的可行性研究报告,那么你应该怎样安排进度呢?千万不要按一次只写半个小时来安排,你要先想一下你要写的内容,整理一下思路,然后列出大纲,生成目录,按目录安排进度。这样每当你完成一个标题的时候,就会有一种成就感,并且十分清楚自己下一步应该做什么。往下写的时候,你就不需要再重新整理思路。

此外,把工作分成若干环节之后,你还会养成“强制去完成”的良好行为方式,并为你每天省出很多做计划的时间。

当你面临重要的、难办的工作时,你可以尽量把它分成许多小而易于完成的工作,而不要强迫自己一下子完成全部任务,但要做好你计划表中所列出的许多“阶段工作”中的一项。

如果这是一件重要的工作,而且细分阶段也有很多,那就排一个详细的计划表。但是要使每一个细小工作简化,便于这项工作可以在几分钟



内完成。这样当你在每次与人会谈之前,或在等电话的几分钟内,就可以解决一两项立即可以做好的小事。没有这张工作分段表,你可能永远不会着手去完成这项工作。

请记住:这项工作的第一阶段——第一件可以立刻做的小工作——就是用文字列出整个工作进行中的许多分步骤。

时间像是海绵里的水,要靠一点一点挤;时间更像边角料,要会合理利用,一点一滴地累计,才会得到时间。你完全可以利用这些时间来做一些平常来不及做的事情。

## 10. 别把时间浪费在空想上

许多人都渴望成功,渴望发财,但又从来不肯付诸于行动。这样一来,这些“渴望”就成了空想。俗话说:“一语不能践,万卷徒空虚。”如果只坐在那里空想,任何事情都不会成功。诚然,每个人都想花最少的时间,用最简单的方法,获取最大的财富。想法是没错,可不做就永远只是个想法,无法成为事实。

可见,不管想法多么美好,不去行动就永远只能是空想。人生的意义并不在于你有多少美妙的想法,而在于你付出了多少实际的行动。

俗话说:“说一尺不如动一寸”,任何事情,不管计划多周密,只有行动起来才能算数,也只有行动,才能将想法变成现实。不然,想法只能是空想。

人们常说,想得好不如做得好。

一个人要想获得成功与财富,需要有效行动。没有行动,再好的想法都是无济于事的。



空想想不出财富,更想不出成功。很多人都为自己制定了很好的计划,如果按照这些计划实施下去,不出几年,这些人都会成为名利双收的人。然而,他们却从来没有采取过行动,结果到头来仍是一事无成。

著名的企业家杰克·韦尔奇曾这样劝诫年轻人:如果你有一个好的想法,那就要用自己的行动将想法变成现实。如果你不做,想法就会变成空想。

很多人看到别人成功时总会不以为然,他们会撇着嘴说:“那算不了什么,如果我去做,也一样会成功。”这话说得或许不错,但说过这后,这些人继续过着浑浑噩噩的日子,从来没有按照自己的想法去做。就这样,他们可能永远都不会看到自己成功的那一天了。

2004年,著名的企业家杰克·韦尔奇来北京参加了一场中国企业家论坛活动。参加这次活动的有近2000名中国各行各业的企业家。

这些人都想在世界上最伟大的CEO身上学到一点成功的经验。但杰克·韦尔奇讲的都是些大家习以为常的内容,众人发现他的成功并没有什么秘诀。这样一来,许多参会的企业家都感到很失望。

这时,有人问了杰克·韦尔奇一个问题:“韦尔奇先生,我们知道的道理都差不多,为什么您领导的企业获得了成功,而我们领导的企业却在苦苦挣扎呢?”

韦尔奇认真地回答:“因为你们仅仅是‘知道’了,而我却‘做到’了。很多道理大家都知道,却很少有人能做到。这就是我成功的原因。”

杰克·韦尔奇这句简单的话让人深思,同时也映射出了平凡与卓越之间的差别,“知道了”很容易,“做到了”却很难。知道与做到看似没什么不同,但实际却相差甚远。很多事情大家都知道,而这些事情却很少有人做到。那些能够将知道的事情变成行动的人,往往就是最先获得成功的人。只有真正将自己想到的事情转化为行动,才能创造出最大的价值。



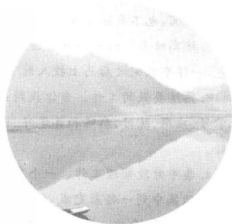
不然,知道多少都只是空想而已。

因此,只有将自己的想法转化成行动,才能让梦想变成现实。其实,既然想好了,为什么不去做呢?一个从未变成行动的想法,只是美丽的肥皂泡罢了。不管多美,永远都是虚幻的东西。只有将想法变成现实,才能获得成功,不然,你就会变成一个白日做梦的空想家。

## 第六章

### 给工作一个“到此为止”的界限

努力工作是为了更好地生活。但是,工作并不代表着生活,千万不要将工作的重担当成自己生命的全部内容。因此,职场人士还要学会给自己确定一个“到此为止”的界限。





## 1. 疲劳工作一整天,不如精神饱满 5 小时

许多职场人士工作都非常疲惫,但工作效率却不见提高。所以,如何提高工作效率,已经成为大多数职场人关注的话题。

在效率低的情况下,工作不仅耽误时间,还会给人带来疲倦感,而这种疲倦感可能会持续一段时间,还会影响到之后的工作。在激烈的市场竞争条件下,工作效率的高低已经成为影响企业成败的关键因素。所以说,与其精疲力乏地工作 10 小时,不如精神饱满地干上 5 小时。

工作中要时刻保持良好的工作状态,如何使生产力加倍呢?美国职业生涯规划与时间管理专家詹姆斯先生通过 20 年的研究发现,能使人生生产力加倍的五个工作秘诀是:

1. 专注于你所做的事。当你在工作的时候,一定要全心全意,不能随便浪费时间,也不要把工作与社交混在一起。

2. 提高效率。培养一种紧迫感,一次只做一件事,并且集中精力尽快做完,一件事做完之后马上投入到下一件事中。

3. 熟练要做的工作。当你找到最有价值的工作之后,就要通过不断地学习、应用、练习、熟练和再学习、再应用、再练习、再熟练的循环来积累经验。

4. 集中时段处理工作。一个有工作经验的人往往会把许多类似的工作或活动集中到一起来完成,例如,收发邮件,准备备忘录等。把相似的任务集中处理,会比一件一件分散处理减少至少一半的时间,同时也能在很大程度上提高工作效率。

5. 简化工作。应尽可能简化工作流程,进行流程整合,减少工作的复



杂度,使流程标准化。同时,应采用授权或者外包的方式将低价值的工作安排给其他专业公司,将时间花费到最有价值的工作上。

一个人要想成功,就必须培养自己专心和专注这两种状态。只有养成专心去做每一件事的习惯,工作效率才能提高,但是,工作效率的提高不是一朝一夕的问题,它是一种习惯的养成过程,需要在工作中不断地积累。

当你时刻把提高工作效率放在心上,在工作中不断培养专注意识,加强时间的管理,你会发现,工作变得越来越轻松。这才是高效发展的社会所需要的工作状态。

要知道,会休息的人就是会工作的人,最好的休息方法之一就是放松自己的精神。

精神疲劳是现代社会疲劳综合征中最复杂的。精神负重是疲劳产生的一个重要原因,尤其是中年人。他们精神压力最大,在工作、事业、人际关系和家庭等方面,总是处于思考、焦虑、烦闷、恐惧、抑郁的状态下,常使自己疲惫不堪。

精神疲劳的一个明显表现是学习与工作效率降低,长期的精神疲劳会影响心理健康,使人心情压抑、百无聊赖、心烦意乱、精疲力竭,甚至出现神经衰弱症状,如头痛头昏、记忆力减退、失眠、怕光等,由此还会引发其他疾病。所以,一定不要吝惜用于放松的时间,适当的放松其实更能有效利用时间,提高工作效率。

俗话说:“文武之道,一张一弛。”在紧张工作之余,应该学会自我调节,放松是驱逐精神疲劳的很好的调节方法。积极的放松方法是,根据自己的兴趣爱好、性格特点,采用听音乐、散步、跳舞、下棋、打牌、欣赏影片、游泳、垂钓、书法、绘画等方式进行精神调节,舒缓疲劳。

放松精神能够使人的身体更加健康,这样就会使工作进行得更长久,最后将工作任务圆满完成。放松精神还可以使人更有活力,时刻保持一个积极的心态,这对于在一定时间内顺利完成工作是至关重要的。



俗话说生命有限,而工作无限,所以要学会合理分配自己的时间,将其按比例地分给放松和工作,这样才能达到事半功倍的效果。

因此,我们要记住:疲劳工作一整天,不如精神饱满5小时。

## 2. 休息要合理,不能在熬夜中找效率

睡眠是生命所必需的,是一个人健康长寿不可缺少的条件,是保持充沛的精力去从事工作、学习的重要保证。研究表明,一般人每天都需要保持七八个小时的睡眠。但是,现在越来越多的人,睡眠质量越来越差,具体表现为失眠、入睡难、早醒、半夜醒来难以再次入睡、多梦等。这不仅使人感到苦恼,也在一定程度上影响了身体的健康。

睡眠不足不仅会影响工作,而且会对情绪造成影响,使人变得沮丧、消极,人际关系发生问题。由此可见,充分与科学的睡眠越来越成为当今社会的一个问题。

让我们先来看一个例子:

胡先生,五十多岁,平日较易为芝麻小事操心,是个容易紧张、焦虑的人,平常睡眠品质并不是很好。这几年来,生意不好做,使他忧心如焚。白天工作时,深怕事情办不好,总是放心不下,肌肉紧绷,搞得筋疲力尽;晚上回家了,却仍不断地打电话联络事情;夜里,终于可以好好休息了,他却不断地思考,脑子里不停地想着今天的事,又盘算着明天的事,辗转反侧,时睡时醒,多梦。为了获得充足的睡眠,他开始服用安眠药,起初一颗就很有效,两年下来,现在服用三颗,也只能够浅浅入睡而已。

胡先生是典型的慢性失眠的例子。当今社会,越来越多的人像胡先





生一样饱受失眠的困扰。现代人面临巨大的压力,在“失眠”这种常见病面前,多数人都束手无策,不得不求助于药物,可是,药物只能起到一时的缓解作用,若想最终根治,还是需要在生活习惯上下工夫。

大量的医学研究表明:如果睡眠时间不足或者质量不高,就会引起烦躁不安,情绪不稳,注意力不集中,严重的甚至会造成精神错乱。由此可见,我们每天  $1/3$  时间睡眠的好坏,将直接影响到另外  $2/3$  时间内的工作和学习,因此,在我们一生中, $1/3$  的时间在睡眠, $2/3$  的时间依靠睡眠。

早睡早起身体好,这是长期以来人们总结出来的经验。晚上十点至凌晨六点是一天之中的最佳睡眠时间。熬夜会严重伤害人们的身体,因为夜间睡眠时,人体分泌肾上腺皮质激素和生长激素。前者是在黎明前一段时间分泌的,功能是保证肌肉发育和促进人体糖类代谢的功能;而后者在入睡后才产生,能起到延缓中老年衰老和促进青少年生长发育的作用。

现代生活节奏不断加快,人们的工作压力越来越大,在职场中,我们几乎找不到从不熬夜的人,但是,在必须熬夜的前提下,一定要学会自我保护。这里所说的自我保护主要指一不能太晚,二要迅速补回这两个方面。

我们大家都很清楚熬夜的危害,这种有悖于生物钟的行为,应该尽量控制在最短的时间内。

有的人喜欢熬夜,但其结果往往是把自己搞得筋疲力尽,效率低下,长久下去还会伤害身体。其实,科学的、间断性的熬夜有时会使某些类型的人获得意想不到的效果。

科学证明,晚上十一点到次日凌晨两点之间是最佳睡眠时间,因为这个时间段内人体温度很低,所以熬夜一定不要错过十二点,最好在十一点左右就入睡,否则身体就会受到严重的影响,如荷尔蒙紊乱、头晕等。另外还要注意的,重要的工作应该尽量安排在十点半之前,那时的效率比较高,并且间隔一个小时就要起来走动,或者做些深呼吸,以利于分散注意力,保证接下来的工作持续高效。



另外,有效的补救也是熬夜之后必须做的功课,熬夜会严重影响视力,应该多吃一些富含维生素A的食物,如鳗鱼、胡萝卜、韭菜等,还有瘦肉、鱼肉、猪肝等维生素B含量高的食品。另外,多吃一些蔬菜、水果及富含蛋白质的食物来补充消耗的体力。

专家指出,干果类食品对恢复体能也有特殊的功效,如花生米、腰果、核桃、杏仁等,因为他们富含维生素B、维生素E、蛋白质、钙和铁等矿物质以及植物油,并且胆固醇含量比较低。

除了在饮食上要留意外,经常熬夜的人还要加强身体锻炼。熬夜时如果感到昏昏欲睡或者精力不足,应该停下手头的事活动一下或者到户外散散步。由于熬夜占用了正常的睡眠时间,所以一定要见缝插针地补充睡眠。在上下班的车上闭目养神一会儿。中午吃完饭小睡一会儿等,这些都可以使精神振作,起到恢复体力的作用。

### 3. 不过分追求完美,想不清楚时让自己停下来

很多时候,我们烦恼的根源在于我们对于“完美”的苦苦追求。由于我们刻意去追求自己心中的完美,这让我们不能够容忍缺陷的存在。最终的结果,会让一点小小的缺陷就遮蔽住我们审美的眼睛,让我们的目光只停留在缺陷之上,而忽略了更多美好的东西。

正如一位作家所说:一个太追求完美的人注定不幸福。同样的道理,一个过于追求完美的职场人士也注定难以成功。因为他的追求完美会给别人带来太多的麻烦和压力,也会让别人对他产生各种各样的意见,因此,他所做的各种事情,尤其是一些重要的事情,大多会因没有时间或者难以实施而功败垂成。

现实生活中,有很多人持这种态度,以完美为最高目标,他们认为一



件事物从整体到细节到任何一点上,都必须是完美的,他们为此而努力。

但也有一些人,他们认为,做事不必苛求完美,必须明白一个道理,因为这个世界本来就是残缺的,任何事物都有它的局限性。

有一点你必须明白,那就是,你的服务对象要求的完美度是多少?大多数时候,没人会要求100%,如果要求是70%,你做到90%就好;如果是90%,你做到95%就好。在生活和工作中,你必须时刻提醒自己:明白什么是适可而止,追求最有效率的做事方式。

“世界真不公平,干活的还不如不干的呢!”我们常常听到这种抱怨。我们也常常在现实中遇见类似的事情,一直忙碌着的人反而遭到斥责,而什么都没做的人,反而安心地在一边休息。在这样的事情中,并不是所有的结果都是不公平,那些觉得不公平的人,用时间和付出来衡量结果,认为自己付出了、努力了,就应该得到回报。

但实际上,一件工作的评定,并不仅仅按照付出和努力,最重要的依据,是做事的质量和结果。很多时候,那些一直忙碌却没有得到表扬的人,做事的结果和质量都很差,他们确实是在努力,但付出的都是没有意义的努力,甚至是反方向的努力。所以,当你没有想清楚的时候,行动不如不行动,要学会搁置问题,养精蓄锐。

没有想清楚时候的行动,甚至有可能走向任务的反面,做的事情越多,造成的损害也就越大。你必须记住,有一种战术,叫做以退为进。学习暂时搁置问题,你可以尝试下面几种方法:

### 1. 暂时放手。

当遇到一些难以解决的问题的时候,有些人往往喜欢钻牛角尖,结果不知不觉走进了死胡同。其实,当你对这些难题暂时放手,把它们搁置到一旁去做其他事情的时候,你会发现,不知不觉中你会找到好的对策,这是因为放手之后你的头脑往往会更加清醒。

### 2. 换个角度思考。

不要总是从一个角度思考问题,尝试一下逆向思维或者发散思维方式,甚至可以通过征求别人的意见来启发自己的灵感。很多时候,别人不



经意的一句话就会使你恍然大悟,从而将久久不能攻克的难题解决。

### 3. 潜意识思考。

不急于解决问题,而是把问题放在潜意识里,大脑中总是存着这个问题,却不为它绞尽脑汁,作其他事情的时候偶尔想一想,这样,在不经意间你就可能找到问题的解决方法。

暂时地搁置问题不仅对问题的解决有帮助,还能够放松紧张的神经,有利于身体健康。

## 4. 做事善用脑,一次就把工作做好

好的方法犹如门的钥匙,让你能够轻松地打开通向成功之门;而不去考虑做事的方法,单单下苦功,就如同用自己的力气去撞铁门,这往往会浪费大量的时间,甚至造成伤害。我们开始工作的时候,不必急着下手,最重要的是,静下心来,通过多角度地分析和对比,找出解决问题的最好方法。认真的筹划往往比执著的态度更重要。

在职场中,经常可以看到这样的现象:同样是在工作,有的人只会勤勤恳恳、循规蹈矩,终其一生也成就不大。而聪明的人却勤于动脑,努力寻找一种最佳的方法,在有限的条件中发挥聪明才智,将工作做到完美。赢得一切、拥抱成功的关键,就在于你能否积极、持续、科学地思考,用大脑赢得高效。

在日常工作中,我们经常看到有的人善于把复杂的事情简单化,做起事来又好又快,效率极高;而有的人却把简单的事情复杂化,沉迷在纷繁复杂的状态之中,结果往往被忙碌缠磨得不知所措,工作被动混乱,没有任何效率可言。可见,找到焦点,善于把复杂的事情做简单,是摆脱忙碌,提高效率的重要手段。



一个成功管理时间的人,必然是一个能够抓住“焦点”、出奇制胜的人。对于纷繁复杂的工作、学习、生活,对于多个需要花费时间的事务,你必须要先分清楚,哪些事务是你浪费时间的,而哪些事务是你必做的“焦点”。

刘墉在他的励志书中给我们用茶叶作了一个比喻:

茶叶放到水中,总是先在水面漂浮一段时间,然后再沉入水底。由此推及,要想把事情做成功,就不要急着表现自己,以免像轻浮的茶叶,只会令人生厌。我们要慢慢地等着茶叶沉下杯底,然后慢慢品尝那份甘醇。

在工作中,我们也要具备这种品格,在准备还不充分的时候先不要冒险,为了赶时间、充场面,冒险公布不成熟的计划、未完成的作品,倒不如暂时搁置,深思熟虑,细细研究之后再推出。而一旦时机成熟,就要当机立断,一次完成,不留尾巴,更不留下返工的隐患。

很多时候,我们容易犯这种“时机不成熟就贸然行动”的错误,带来的结果很可能是最后需要返工。究其根源,通常是因为在工作中过于纵容自己,不够严谨,过于求其成而不求其完美。过于求快,只能让我们增加返工的可能性,只能让我们一次又一次地浪费时间。在每一天的工作和生活中,必须坚定一个信念,那就是我们经不起返工,我们需要一次就把任务圆满完成。返工是最无效又最浪费时间的。返工越少,你的工作效率就越高。

### 5. 不要无效地坚持“下班晚走”

加班加点,下班晚走,这似乎已经成为现代人的一项通病,究其根源,导致职场人士沦为“加班奴”的原因,有这样几个方面:

#### 1. 办公室氛围和“老板文化”。

有些公司似乎有不成文的规定,老板从来都是加班到深夜的,因此员



工加班也是理所应当的事情,按时下班的员工,基本上被归类为“不尽职的员工”。所以,在这样的公司中工作,每个人就会不自觉地加班。

### 2. 加班成为一种惯性。

很多人对于加班,说不出具体的理由,这可能仅仅是一种加班惯性在作怪。很多人在刚开始工作时,就被老板训练成了加班的机器,养成了下班不回家的习惯。

### 3. 拖泥带水导致工作时间延长。

很多人加班,并不是因为工作积极性高,而是因为这些人做事拖泥带水,不追求效率,所以才导致工作时间不够,需要以加班来弥补。

### 4. 心里打小算盘。

有一种企业,对职工的加班提供了高额的福利:高额的加班费、美味的晚餐,于是,就有一些职工,在上班时拖拖拉拉,故意拖延时间,然后坐享公司为加班者提供的补贴和晚餐。

### 5. 职场“超人”的自我加压。

面对日益激烈的竞争和越来越多的机遇,很多人都希望自己每天都有出色的表现,希望早日出人头地。由于对自我价值实现的高要求,很多人给自己的要求是别人的几倍,身体处于超负荷运转的状态。在这种情况下,加班“超人”的出现也不足为奇。

### 6. 工作能力不足。

当然也不排除有些人加班,确实是能力有限,他们不能在指定的时间内完成工作任务,只好加班。

如果我们把工作仅仅作为了谋生的手段,一定是不快乐的,只有发挥智能,实现生命价值的工作才是快乐的。当工作和生活互相平衡时,它们往往能够相互促进,提升工作和生活的整体效率和质量。工作和生活是我们每个人人生中最重要两件事,两者相辅相成,又互相作用。良好的生活状态是工作效率的保证,是工作出成效的前提;而稳定的工作状态同样是良好生活的保障。

如果我们工作的时间过多,长期沉迷在加班加点的状态中,就会没有



足够的时间来关心那些爱我们的人,长此以往,不但不会取得事业的成功,反而会与家人和朋友疏远。同时,长期的忙碌也会使我们的身体健康进入低潮期,从而难以保证高效的工作。

热爱工作没有错,但是在工作压力越来越大的今天,平衡很重要,要平衡好工作和生活的关系,千万不要让工作占据了我们的全部时间!

有时候,来自各方面的压力让我们不得不过多地顾及工作而忽略生活。这种暂时性的失衡是难免的,但必须提防,不要让它演变成习惯。许多研究已经证明,均衡的生活,不但有助于提高人的创造力,而且还能降低压力并维持较高的绩效。

工作是为了生活,生活好了,才能更好地工作,只有使生活和工作实现平衡的状态,才可能保持持久良性的发展。即使忙碌也要很好地调节自己,也才能忙得舒心。

## 6. 管理好你的公文包,别把文件带进家门

“不把工作带回家”,这一条看似简单,但是,对于现代人来说,似乎越来越难做到。很多人都有把文案带回家里,在晚饭之后再工作一会儿的习惯。

要知道,家,不仅是一个休息的场所,它更是我们心灵的港湾,在这里,我们可以补充能量,享受亲情的温暖,忘记尘世的复杂,摆脱世俗的压力,回归最真的本我。如果把家变成了第二办公室,那么,我们的心灵就缺少了一个通风换气的窗口。

下班后,我们每天都应该保留一段真空的时间,不去管明天还有多么重要的会议,不去管明天要会见哪些重要的客户,回到家里,你就要洗去满身的尘土,把工作中所有的烦恼都忘掉,做回你自己在家庭中应该扮演



的角色：丈夫或妻子、母亲或父亲，尽情地享受着家庭带给你的天伦之乐，这才是最好的驱除疲劳的良药。

人生幸福的大部分内容，是家的温暖，拥有一个幸福的家，人生才可以圆满而无憾。对于大多数人来说，不过是为了谋生做着一份自己并不喜欢的工作，人们所能拥有的仅仅是身边的这个家。生活给了人们最大的平等和恩赐，就是每个人都拥有一个家。

有了一个幸福的家，工作的烦恼就可以忍受，因为自己的忍气吞声和辛苦劳累都有了价值；有了一个幸福的家，凄风苦雨都不再害怕，因为只要奔回家，只要打开家门，就有了温暖和宁静……

现在，来自多方面的压力，都在不同程度地动摇着都市人们的婚姻基础，配偶的某些工作状况的变化，如在工作中的职责变化，比如升迁、降级、失业，都会在心理上给另一方造成深刻影响，加重另一方的压力。

在这种情况下，每个家庭成员更要极力争取与家人相处的时间，要知道，有没有金钱并不能衡量你是不是成功，你要在能力范围内去做。家庭里的温暖，不是由金钱造就的，而是由家庭成员的感情去共同营造的。

不把工作带进家，意味着你不把烦恼带回家，这样可以使自己的家庭生活和谐快乐，可以在家庭的温暖中使自己得到充分的休息，以更加昂扬的姿态投入明天的工作，从而更加有力地推动事业发展。

## 7. 善用“AD”法则，掌握放松要领

在这里有一条原则：如果有 A 类事情要做，那么就不要做 B 类；如果还有 B 类事情要做，就不要做 C 类。一天之中，你关注的重点始终应该是 A 类事情。可以尝试用这个方法，把工作中最重要的事情或最重要的环节找出来，集中精力实现它。这样做的突出优势是可以让你的收入增





加,花费的时间却减少。

在“AD”法则中,A的意思是“连续”,D的意思是“分段”。“AD”法则就是先区别各种工作的性质,然后再进行“连续——分段——连续——分段”的工作方式。

它的宗旨就是每隔一段时间就更换一下工作方式和工作环境,让大脑保持清醒和新鲜感,充分利用零碎时间和空闲时间,创造出更多可资利用的时间。

人的精力是有限的,工作时间长了就会感觉到疲劳,这时如果能够灵活运用“AD”法则,就可以使大脑得到放松,提高工作效率。

你可以根据静动交替来分配时间,在长时间的阅读之后,可以到户外走动一下,呼吸一下新鲜空气,会使你的大脑瞬间放松许多;你可以研究不同方面的问题,学会变换角度思考,你会觉得精力更加充沛,能够找到很好的解决方法;你还可以按工作和娱乐时间来分配,紧张的工作间隙,听听音乐,浏览一下网页甚至适当地远足,不仅可以使你消除疲惫,还可能使你获得某些重要的启示,产生许多创新的方案,这些对提高工作效率都有很大的帮助。

在实际工作中,许多人总是渴求什么都抓在自己手里,什么都不肯放下。这样的结果,会让人疲惫不堪。其实,真正的成功者,懂得如何去修身养性,知道如何去生活,明白自己应该做什么。

他们功成名就之后,或捐资济世,或甘于淡泊,既入得世,又出得世;他们能够让自己的心灵得到快乐,让自己的精神得以休养,这样的人,得到的幸福虽是无形的,却是永恒的。真正懂得修心的人,能够让自己的人格得以提升,精神得以陶冶,境界趋于完美。

放松身心、舒缓压力的方法有很多,最简单的方法也很容易掌握:就是恢复自己原本掌握的能力,让放松成为生活中随时随地可以发生的必修功课。这样做的结果就是,我们放松得越多,越能更好地控制紧张的情绪。参加训练班,每天实施打坐修炼,这些复杂的功课根本都不需要。实际上,我们用非常简单易行的方法就可以摆脱紧张的纠缠:双肩放松,做



深呼吸,舒适地坐下来或在房间里踱步,同时放松全身肌肉。

再有就是要在生活中培养“大笑”的习惯,因为它有助于我们克服生活中的一切艰难险阻,防止对某些事物采取消极态度,此外,它还能让我们身心健康,大笑是人生中的镇静剂。当大笑成为习惯时,你会发现,你所得到的,并不仅仅是“十年少”这么多。

每天晚上睡觉之前做一个渐进性的放松练习,这在心理治疗中也经常会用到:躺在床上,手臂放松放在身体两侧,深呼吸,同时想象全身的肌肉都在放松。如果你每天晚上睡觉前都能温习一遍这个练习,你很快就会发现,你入睡更快了,睡得更香了。睡眠质量好了,人也会越来越精神。

人生有舍有得,有退有进,不要太过于追求金钱和名利,要懂得适时休息一下,给自己的心灵放个假。

不管你有多么伟大的抱负要完成,都要先保护好自己的身和心。身心疲惫,则事事难成,身心俱佳,做事才轻松。因此,不要每天只想 going 去赚钱,去拼命,你需要找一个空间让自己静下来,去修养自己的心灵,让自己拥有一种平静的心情。当你拥有平静的心情时,就会感觉到前所未有的轻松和愉快。

## 8. 懂得适当休息,推掉没必要的应酬

某权威媒体报道,美国至少一半以上的公司都有员工带病坚持工作。不管是头疼、感冒还是神经衰弱,他们都会坚持上班。调查显示,有三分之二的美国员工认为,他们的工作量太大,以至于不能享受生活。

还有人坚持带病上班是因为每个人的工作量都很大,谁也没有多余的时间和精力去帮助别人,而且别人对你的工作也不熟悉,万一出现了什么漏洞,情况会更糟糕。



坚持带病上班的第三个原因就是带病上班的人希望被表扬,希望给领导留下好印象,单位总是鼓励大家全勤。但是,要知道带病勉强上班有很多危害:工作效率低,加重病情以及有可能传染给其他同事等。同时,带病工作的员工往往情绪比较低落,这样的心理状态很可能导致工作的失误,甚至发生事故。此外,有研究表明,带病勉强工作是增加心脏负担的一个可怕因素,会加大心脏疾病发作的几率,即便最普通的感冒也会如此,这对患者的身体健康是十分有害的。

是否带病上班,似乎是个人的事。但医生建议,即使你稍有些不舒服,也最好在家里静养,这样既可使自己的病情不会进一步恶化,也不会把病传染给其他同事。

工作固然重要,但是带病坚持并不能从根本上解决效率问题,与其抱病工作,不如养精蓄锐,等病好了再高效率地完成工作,这才是可持续发展的最佳途径。

要知道,钱是永远都挣不完的。当自己身体不适时,要学会适当休息。适当休息,就要推掉那些没有必要的社交,不可以在休病假的时候参加社交应酬,比如同学聚会或生日酒会等活动。因为大量的应酬活动会安排在晚上,这样做不仅会加重身体的负担,而且严重地影响睡眠,不仅会延迟身体的康复,而且还有把疾病传播给更多人的危险。

所以,生病的人最好不要去公共场所,把时间省下来在家好好休息,享受一下慢节奏的生活。几次下来,你会发现,除了高效工作是一件令人愉快的事之外,慢节奏生活更是一种享受生命的过程,两者缺一不可。

当你感到心情不好时,找一位老友聊聊天,或是干脆好好地睡上一觉,尽量用健康的方式解决身体的问题,从而减少那些没有必要的社会交往。慢慢地,你会发现自己不再那么容易疲惫了,在克服困难的过程中,你也在不知不觉地成长。



## 9. 工作压力下,彻底放松身心

城市的紧张和喧嚣令人疲惫不堪,每个生活在巨大工作压力之下的职场人,都想找个地方,让自己的身心得到彻底的放松。要知道,阶段性的心灵的小栖,有利于职场人彻底清除心理的垃圾,重整旗鼓,再上战场。

董玮是某著名报社的记者,由于工作压力大,他年纪轻轻就患上了严重的神经衰弱症,经常失眠,大把大把地脱发。后来,在单位一年一度的体检中,医生说 he 患有重度脂肪肝,而且再往前发展一步,他就要带上糖尿病的帽子了。

由于身体健康已经向他亮起了红灯,董玮只能给自己下了一个命令:工作到此为止,他要为了自己的健康,去彻底地放松一下,于是,他向领导请了半年的病假。

失去了健康的董玮独自一人来到大山深处,他借住在一户猎人的家里。这个猎人原来靠打猎为生的,后来,由于山里的动物濒临灭绝,政府不允许再打猎了,于是,这个猎人就靠种一点苞谷和山药维持生计。

他们一家人住在用原木搭建的房子里,晚上用木炭取暖,因为山里没有电,到了晚上只能用煤油灯照明。董玮来到这里以后,手机没有了信号,笔记本电脑更派不上用场,原来每天都出现在 QQ 和 MSN 上的董玮,俨然从朋友们的视野当中消失了。他借住在这户猎人的家里,因为山里很冷,每天晚上不到 9 点就上床睡觉了,早上起床之后,他帮助猎人抱柴生火做饭,原来每天早上都在肯德基吃快餐的董玮,现在只能在这里吃一碗玉米面糊,或酸辣洋芋片。

原来每天早上,忙得像要开赴战场一样,可是现在,他的日子变得不



慌不忙，他跟猎人一边做饭一边聊天，从生火到吃饭，差不多有一个钟头，在这里，董玮好像已经回忆不起来他原来在报社上班的时候，每天早上是怎样紧张地挤入地铁的情景。

吃完早饭，他跟着猎人背上背篓，到山上去寻找一些能吃的东西，比如野红苕和蘑菇。有时候，他们还能遇到黄芪等中草药，他在山里的日子，跟猎人学会了挖草药，他们循着藤慢慢地爬，然后用锄轻轻地挖，一挖就是半个钟头，甚至一个钟头。

挖累了就躺在树叶上睡一会儿，鸟儿叫得不急，山风吹得不疾，心也跳得慢了，血液也流得缓了，如同神仙般享受着大自然的美景。

董玮住在这里，只有春夏秋冬，没有小时和分秒的概念，时间仿佛凝固了一般。他在山里住了半年之后，原来紧张的神经彻底松弛下来，没有紧张，没有匆忙，没有急迫，没有着急，没有催逼，董玮已经不知道什么叫失眠了。

当他再次回到报社上班的时候，大家感觉他好像完全变成了另外一个人，原来的董玮性格固执和偏激，而现在的他，心胸豁达，与世无争，好像变成了心灵纯净的山民。

从竞争激烈的职场来到原生态的生活环境中，虽然远离了现代文明，但是，人的身体却得到了彻底的修复，原来，慢节奏的生活，才是一种最好的心理疗养。

享受慢节奏的生活，也是都市人的一种奢望。一提到“慢节奏生活”，我们的脑海中就会浮现出富人去度假的场景，也许我们会认为，慢节奏的生活一定属于那些成功的人。其实，这是一个思维的误区，只要有意识地安排自己的生活，慢节奏生活并非遥远的传说。找一个有山有水的地方，让自己的心灵歇一歇，一定可以做到。当你享受大自然的时候，你会感觉到，无忧无虑的慢节奏生活，是一种可以打动心灵的幸福！



## 第七章

### 掌控不良情绪,解压从心开始

现代职场,每个人都有压力,每个人都有莫名的烦恼。要学会调节自己的不良情绪,学会给自己解压,乐观地对待工作、对待人生。



## 1. 正确认识“危机”的作用

在人们的印象当中,“危机”从来都不是一个受人欢迎的词汇,但是,历史发展至今,每一次进步都与危机息息相关。

20 世纪西方著名历史学家汤因比说过这样一句话:“人类文明本来就是在各种各样的挑战与应战过程中诞生和发展的。”

在谈到古埃及文明时,汤因比这样写道:在文明的曙光到来之前,亚非草原(撒哈拉沙漠和阿拉伯沙漠一带)本来是一片水美草长的草原。然而长期不断加剧的干旱,对生活在那里的居民提出了挑战,居住在那里的人们必须面对这个挑战作出选择。

面对日益干枯的草原,他们中的一些人选择了留在原地,将自己的生活方式改为游牧生活方式,在那里生存了下来;而另一些人为了追逐水草,一直向南方迁移,迁到了赤道地带居住,这样就保留了他们原始的生活方式——他们直到今天还保留着原来的生活方式;还有一些人却走进了尼罗河三角洲的丛林和沼泽地区,面对挑战,动手建设排水工程,结果他们竟创造了辉煌灿烂的古代埃及文明。

汤因比认为,玛雅文明的起源,是由于热带森林的挑战,安第斯文明的起源则是由于荒凉的高原的挑战。

为什么中国的古代文明发源于黄河流域而不是长江流域?其原因就在于黄河流域的艰苦环境对于人类的挑战远甚于长江流域。汤因比认为,人类科学技术的进步和变革也是危机与挑战的结果。煤之所以被开发利用为新的燃料,是因为英伦三岛的木柴供不应求;而开采煤矿需要抽水,就推动了蒸汽机的发明;为了煤的运输,人们想到了铺设铁路。由此可见,危机在推动人类文明向前发展的进程中,起到了举足轻重的推动



作用。

美国的钢铁大王卡内基、大发明家爱迪生、出身于意大利农民家庭的时装设计巨匠皮尔·卡丹,还有日本著名企业家本田宗一郎、盛田昭夫、松下幸之助等,他们在创业时都受到过贫困或战乱的困扰。正是由于面临生存与发展的危机,面临各种各样的挑战,甚至可以说,正是由于童年时代的不安全感,才促使他们靠自己艰苦卓绝的奋斗去获取成功的。

莫纳汉4岁时,因父亲病故而家道中落,不得已被送进了孤儿院。但他从小就有着强烈的竞争意识,善于迎接各种各样的挑战,也常常以自己强烈的创新欲望对自己所处的环境提出挑战。他玩每一种游戏都非常投入,力求在他所参与的游戏获胜。他渴望出人头地,渴望过上美好生活,他似乎早已知道,只有通过竞争才能实现他的愿望。

莫纳汉中学毕业后进入费里斯学院学习,但只学了一学期就因学费没有着落而被迫退学,只得去参军。退役后,他又考入密歇根大学学习建筑学,以圆他曾有过的成为建筑艺术家的梦。

但好景不长,不久,又因为学费问题而离开了这所大学。莫纳汉曾先后6次进入大学,但每次都因学费问题,学习不到一年便退学。这对他无疑是非常沉重的打击。但另一方面,却激发出他迎接挑战的斗志,体现出他不甘失败,以挑战者姿态勇敢地参与竞争的勇气和坚强的意志。

莫纳汉具有冒险家的性格,常常以极大的热情闯入未知世界。当他开始经营连锁店时,为了减少在连锁店之间穿梭的时间,便买了一架轻型自用飞机,并开始学习飞行。这无疑对自己提出了新的挑战。

有一次,他没有制订飞行计划,在前往机场的路上买了一张公路交通图便驾机上天了。他原想万一迷路的话可以沿着公路飞行,但是没想到天气突然变坏,能见度为零。他在空中陷入困境,不得不用无线电向地面的空中交通控制中心求救。

空中交通控制中心通过无线电告诉他,如何降低高度,如何穿过云层,如何紧急着陆,几经周折才使他转危为安。莫纳汉后来回忆说:“当我



使飞机滑行到我准备的救护车和消防车附近停下时,他们正等着收拾飞机的残骸。”

永远以挑战者的姿态参与竞争,使莫纳汉的事业获得了巨大的成功,他创办了美国最大的比萨饼外卖公司。他的公司是任何人都无法与之匹敌的“比萨饼之王”。他坚守自己的诺言:只花 30 分钟就可为遍布全国的客户将比萨饼送上门,而且还让送去的比萨饼冒着热气。

从 1960 年创办第一家全国性比萨饼连锁店开始,到 1993 年莫纳汉已拥有 6000 家连锁店,销售收入超过 30 亿美元。莫纳汉勇于挑战,乐于竞争,经过不懈的拼搏,终于实现了从赤贫到巨富的梦想。

成功者都是勇于挑战和敢于面对危机的人,他们向困难的环境挑战,变不利为有利,努力开拓自己的发展空间。

爱迪生在发明了电灯泡后,曾寄望于华尔街的金融机构给予投资,但没有一家银行同意给这项发明贷款,致使他的生产和推广计划搁浅。然而,为使自己的研究成果尽快服务于人类,并得到较为雄厚的资金进行下一步研究,他萌生了自己建立工厂的念头。经过不懈的努力,他终于建立了自己的企业,为推广他的发明提供了必需的资金。

可见,恶劣的环境和危机的关头更能激发人们的斗志。并且,还能带给人一种巨大的力量,顺利走出困境。只有常常怀有危机感的人,才会不断地努力,不断地超越,不断地成长。

## 2. 远离焦虑的困扰

对于那些跋涉在成功道路上的人来说,成功的每一步都要付出艰辛,与他们相伴的是焦躁和忧虑。这些不良的情绪是不可避免的,但是如果



长期生活在焦虑和紧张之中,大脑的思维将会变得极为混乱,它会直接影响人的精神和行为,造成不良的后果。

在紧张而忙碌的现代职场中,焦虑成了常见的心理问题,并严重威胁着人的健康。最新的研究表明:紧张对于职场人士的危害不亚于高血压;它使人容易患上心脏病、心律失常以及其他一些威胁生命的疾病焦虑还会使一个人的寿命明显缩短。

诺贝尔医学奖的获得者亚历克西斯·卡锐尔博士说:“不知道抗拒忧虑的商人都会短命而死。”

在谈到忧虑对人的影响时,一位医生说,有70%的人只要能够消除他们的恐惧和忧虑,病就会自然好起来。这些病都是真病,比如胃溃疡。恐惧使你忧虑,忧虑使你紧张,并影响到你胃部的神经,使胃液由正常变为不正常,因此就容易产生胃溃疡。

忧虑可以造成神经和精神疾患。著名的梅奥兄弟宣布,我们有一半以上的在病床上躺着的患有神经系统疾病的人。可是,在功能强大的显微镜下以最现代的方法检查他们的神经时,却发现大部分人都非常健康。他们患有神经系统疾病,不是因为神经本身有什么异常的地方,而是由悲观、烦躁、焦急、忧虑、恐惧、挫败、颓丧等情绪造成的。

随着现代医学的进步,已经大量消除了可怕的、由细菌引起的疾病,可是医学界一直还不能很好地治疗精神和身体上那些不是由细菌而是由情绪引起的病症,比如忧虑、恐惧、憎恨、烦躁以及绝望等。这种情绪性疾病所导致的灾难正日渐增加,日渐广泛,而且速度快得惊人。精神失常的原因何在?没有人知道全部的答案。可是在大多数情况下,极有可能是由恐惧和忧虑造成的。焦虑和烦躁不安的人,多半不能适应现实生活,他们与周围的环境格格不入,甚至隔断了与亲人的联系,自闭在自己的世界里,以此回避他所忧虑的问题。

忧虑还会导致关节炎和其他疾病的发生。康乃尔大学医学院的罗素·塞西尔博士是世界知名的治疗关节炎的权威,他列举了几种易得关节炎的人群,他们是婚姻关系破裂、经济压力巨大、突然遭遇不幸、长期抑



郁寡欢、平时极易愤怒的人群。

对于女人来说,忧虑就像是一名隐形的杀手,再没有比它更能摧毁她们的容貌,使她们老去的了。忧虑会使我们容颜老去、神情黯然、萎靡不振,甚至会使人头发灰白、不思饮食、失眠脱发。忧虑还会在你的脸上生出斑点、溃烂和粉刺。忧虑就像不停地往下滴落的水珠,那不停地往下滴落的忧虑,很可能会使人因心灰意冷而自杀。

在某医院的病房里,有这样一位老人。她不是医生也不是护士,她在医院里帮助患者做自己力所能及的事,赢得了人们的尊重。

原来,这位老人早在8年前就患上了癌症,当她得知自己的病情后,没有去想自己的生命还有多少时间,而是极力安慰那些比她年轻的患者,鼓励他们战胜病魔。

在老人的带动下,医院里的癌症病人自发成立了抗癌协会。他们每天组织在一起读书、看报纸,走出病房去晒太阳。他们忘记了自己的病痛,快乐地面对每一天。结果,奇迹发生了,他们当中有许多人症状明显减轻,有的甚至已经能和正常人一样重新工作。而这位当年被医生断定只有3个月生命的老人又整整活了8年,直到现在她仍然顽强地活着,并以她的生命所焕发出的巨大力量鼓舞着癌症患者,使他们更有勇气战胜病魔,找回健康。

应用心理学之父威廉·詹姆斯教授曾经告诉他的学生:面对灾难,首先要接受它,随即树立战胜它、摆脱它的信心,这是我们走出不幸的第一步。林语堂先生在他的《生活的艺术》里也谈到了同样的理念:“能接受最坏的情况,在心理上就能让你发挥出新的能力。”

当我们接受了最坏的情况,就不会再损失什么,这也就是说,一切都可以重新再来。

可是现实中还有成千上万的人因为忧虑和愤怒而毁掉了自己的生活,因为他们拒绝接受最坏的情况,不肯由此作出改进,不愿意在灾难中

尽可能抢救出一点东西。

他们不但愿重新构筑自己的财富,还沉溺在过去的失败中不能自拔,终于,使自己成为忧虑情绪的牺牲者,还摧毁了自己成功的最后一块奠基石——健康。

作为成功者,要有接受最坏情况的心理准备,用恬淡的心情迎接每一个日出、日落,这才是生命的真谛。

### 3. 让自己时刻保持豁达的心态

“豁达”一词并不难理解,可是要想做到却很难。因为每个人都要经历个人利益与他人利益的碰撞、个人利益与集体利益的痛苦抉择。特别是在竞争压力与日俱增,生存空间与生存环境越来越恶劣的当下,应对无处不在的激烈竞争,面对各个方面的挑战与形形色色的诱惑,更需要一种心态的修炼。

让自己变得豁达、开朗,用乐观的精神面对生活,这样做,可以为自己的心灵找到一条出路,让我们的心灵从繁杂的世界中得到解脱。如果总是抱怨别人,那么你将总是活在怨恨之中。学会原谅、宽容会得到心灵的自我解脱。

在一处深山老林里,有两座相距不远的寺庙。甲庙里的和尚经常吵架,人人戒备森严,生活痛苦;乙庙的和尚则一团和气,个个笑容满面,生活快乐。

甲庙的住持看到乙庙的和尚们天天和睦相处,相安无事,心里非常羡慕,但又不知其中的奥秘所在。于是,他特地来到乙庙,向一位小和尚讨教。



住持问：“你们是用什么方法使庙里一直保持和谐愉快的气氛的？”

小和尚不假思索地回答道：“因为我们经常做错事。”正当甲庙住持感到疑惑不解之时，忽见一和尚匆匆从外面回来，走进大殿时不慎摔了一跤。这时，正在拖地的和尚立刻跑过来，一边扶起摔倒的和尚一边道歉：“真对不起，都是我的错，把地拖得太湿，让您摔着了。”

站在大门口的和尚见状也跑过来：“不，不，是我的错，没有提醒您大殿里正在拖地。”摔跤的和尚没有半句怨言，只是自责地说：“不，不，是我的错，都怪我自己太不小心了。”甲庙住持看到这一幕，恍然大悟。

要想做到豁达，还需要付出信任。如果你愿意相信别人，那么你也会收获别人的信任。信任需要勇气，它也许会为你带来损失，但是，只要你以诚相待，把一切都看开，一定会获得更多。

有一群印第安人围住一家新开的店铺，但是不知为何他们只看不买。当地的印第安酋长来了，他对店主说：“把你的货物拿来看看。我要给自己买一条毯子，给我的妻子买一块印花布。我为毯子付三块貂皮，为印花布需要付一块貂皮。我把货先拿走，明天再给你貂皮，行不行？”店主有点犹豫，但最终还是答应了酋长。

第二天，酋长果然背着一个大包来了，包里全是貂皮。“老板，我还账来了。”他从包里抽出四块貂皮，放在柜台上，接着他又抽出第五块。这是一块特别珍贵、特别稀有的貂皮，他把它也放在柜台上，对店长说：“作为利息，我再给你一块。”

“已经够了。”店长把它推了回去，“你只欠我四块貂皮，我只收下我应得的就行了。”他们为四块、五块的事推让了半天，慢慢地酋长的脸上露出了满意的神色。酋长把第五块貂皮放回包袱里，看了看店主，然后跨出门去，朝他的族人喊道：“来吧！来吧！跟他做买卖吧，他不会欺骗我们印第安人的！因为他不是一个贪心的人！”

酋长对店主说：“如果你刚才收下最后一块貂皮，我就会叫他们以后



不要跟你做生意,我们还会赶走其他顾客。但是现在,你已经是印第安人的朋友了。”天黑之前,这家店铺就堆满了毛皮,店主的抽屉里也塞满了现金。

161

信任他人,不贪小便宜,给店主带来了更多的收获。我们做人也是如此,宽怀大度一些,机会便多了,世界也大了;心胸狭小,机会便少了,世界也小了。

朋友之间的一句逆耳之言,婆媳之间的一点琐碎小事,恋人之间的一点疏忽怠慢,上司的一句严词批评……很多事都可能令你苦恼,你认为自己活得好累,很不开心,所有的人都似乎与自己有仇。其实世上本无事,只是我们庸人自扰,对朋友、对同事敞开你的胸怀,你会发现这世界原来这么美好。我们之所以来到这个世上,是为了看那明媚的阳光,而不是为了让阴霾来笼罩的。

生活,对于豁达乐观的人而言是充满希望的,是无比美好的。拥有一颗豁达的心可以在任何地方找到依靠,豁达可以使人忘却怨恨,淡忘忧愁,抛弃烦恼。

只有豁达之人,才能真正体会到世间的真善美;只有豁达之人,才能拥有一颗包容一切的心;只有豁达的人,才能体会到人生的绚丽多彩。豁达的人藐视挫败,鄙弃哀怨。豁达是快乐的根基;豁达是幸福的源泉;豁达是人生的真谛所在。

对于心胸狭隘的人而言,失败是那么残酷,多么难以面对,伤病的困扰又是多么令人无奈,所以他们选择了逃避,选择了怯懦。而对于豁达的人来说,即便他们的生活中布满了阴霾,他们依然会用自己的方式去打破阴霾、迎来阳光;即使他们生活在无比恶劣的环境中,他们也带着微笑面对这个世界。他们的心中始终有一个永不落山的太阳,他们的脸上永远洋溢着让人感到温暖的灿烂笑容。失败对他们来说只是小事一桩,因为他们的人生信条是“可以认输,但绝不屈服”,跌倒了,爬起来再战。



#### 4. 心情好了,工作质量才会高

工作需要一种踏实肯干、勤勤恳恳的态度、吃苦耐劳的品性、高度的责任心和无私的敬业精神,但是这并不是让人们去做“工作狂”,而是要善于将工作和休闲结合起来,学会忙里偷闲。只有劳逸结合,你才能更好地工作。

在现实生活中,如果能将自己的爱好与工作结合到一起,为了兴趣而工作,那的确是一件令人向往的事。

然而,这世上许多事情都无法顺应自己的意愿,大多数人的工作与其爱好毫无关联。但这并不应该成为沮丧、怠惰、敷衍、不思进取的借口,也不应该成为不快乐的缘由。

俗话说,感情是可以培养的,快乐是自己创造的。如果无法改变现实状况,那就应该改变自己的态度,学着去爱上自己的工作,至少这样可以让自己的工作开展得顺利一点,让自己的心情快乐一点。

威廉是纽约证券交易所的职员。他原来的理想是做一名画家,但命运把他安排到了金融业。威廉在金融工作上本来颇有天分,但理想无法实现让他总是满腹牢骚,不愿意去上班,生活压力又让他无法改变状况。于是在最初的8年时间里,无论是对妻子还是同事,他总是摆出一副哭丧脸,而别人的反馈,也让他感到越来越孤独、烦恼。

后来,威廉参加了一个培训班,班上的老师向他讲起了微笑的作用。因此,他决定尝试一下。从第二天早上开始,他对着镜子中的自己说:“威廉,从现在起,扫除所有的烦恼,要面带微笑去迎接这崭新的一天。”

在吃早餐时,他面带笑容地向妻子问好。结果,他的妻子被吓了一





跳。他紧接着告诉妻子,在未来的日子里,他会一直保持这种微笑。妻子惊讶地捂住嘴,眼中充满了喜悦的泪水。

此后,他的改变带给了家人无限的快乐,他每天都在公司里向所有的同事亲切地问好。很快,他就发现同事们对他的态度也变了,每个人都以温暖的笑容回报他。

在工作中,他也减少了对别人的批评,以赞美来代替责备,同时,别人也以同样的方式对待他。这种改变让他体会到了前所未有的温暖,使他每天都很愉快。

渐渐地,威廉不再沉浸在自己的痛苦中。威廉在人们心目中也不再是个冷漠、自私的人,而他也感到自己的整个世界都改变了,人们不再避开他,孤立他,生活和工作都变得快乐、充实起来。快乐就是这样一件简单的事情,无论工作的环境怎么样,人们都可以选择快乐。

有一位著名的政治学家曾经说过:“要想征服世界,首先要征服自己的悲观。”很多时候,人都无法改变客观状况,不能自由地更换自己的工作。这时,悲观只能让其更加痛苦,而换一下心情,乐观地面对现实,则更容易使人找到工作中的乐趣,让自己变得快乐起来。可见,心情好了,就会满眼“春色”。

有人可能会想,过一日少一日,不如多赚点钱;多工作点就会多回报点,获得更多的荣誉……这些都是工作狂的想法。

想成就一番事业,勤奋工作是值得肯定的,热爱劳动也是社会提倡的美德。但人绝不是上班机器,也不是赚钱工具。只有在休息中恢复了体力,才能有更多的精神投入到工作中去。一切以工作为中心,以透支健康为代价拼命工作,你就无法享受快乐的生活。

给自己烦乱的心情放个假,可以使我们暂时逃离“当局者迷”的工作环境,以全新的角度审视自己的工作,可以舒展身心,焕发精神。只有更好地休息才能更好地工作,不懂得休息的人,永远弄不懂工作的真正意义所在。



## 5. 做事要热情,做人要平和

做自己热爱的事,会使自己充满热情与斗志;做自己热爱的事情,会让自己充满无穷的力量与动力;做自己热爱的事情,往往更容易取得成功。

在北京市 21 路公共汽车上,扩音器里曾经每天都响着李素丽甜润的声音:“各位乘客,您好! 欢迎乘坐我们 21 路 1333 号车。您可能来自祖国的大江南北、四面八方,我将用北京人热情、好客的传统,为您提供周到的服务。途中,如果有什么困难、有什么要求,请不要客气,我会热心帮助您。”

21 路公共汽车走的并不是繁华的路线,但很多来自全国各地的客人一下火车,就是通过这路车接受北京人的第一次服务的。平平凡凡的售票员李素丽就在这普普通通的岗位上,把自己最真诚的笑容、最周到的服务、最细致的关怀送给那些乘客,给他们送去了温暖。她兢兢业业工作、诚诚恳恳待人的态度,给乘客们留下了非常深刻的印象。

说起来,李素丽跟汽车真的有缘,她父亲就是一名开了一辈子公共汽车的老司机。李素丽高中毕业后就当上了售票员。

在别人眼里,售票员不过是一个普通得不能再普通的工种,但就是在这样一个普通的岗位上,李素丽凭借对工作的热爱为自己打造了一片新天地。

由此可见,只有热爱自己所做的,才会全身心地投入自己的热情。

对于工作,或者说对于做事,要充满热情,但在做人上,则要力求平



和。没人愿意与一个嚣张跋扈的人做朋友,所有人都愿意与为人和善、品德高尚的人成为朋友。

平和的人所说的话会有很高的可信度;平和的人所办的事会使人感到很舒心;平和的人提出的观点,人们都愿意支持;平和的人遭遇到不幸会有很多人心甘情愿地出手相助。所以说,为人平和是收获好人缘的最佳方法。

有一天,姓张和姓田的两户人家都要为儿子举行婚礼。两家人都请了邻里乡亲,都想把婚礼办得隆重热闹。一大早,乡亲们就陆陆续续前去道贺了,但是张田两家的情况完全不同。到中午12点为止,田家门庭若市,非常热闹,有很多乡亲帮着忙里忙外。但看看张家门口,却是冷冷清清,没有几个人,甚至连亲朋好友也没有几人登门。

是什么原因造成了这种局面呢?原来田家的人都为人平和厚道,从来不飞扬跋扈,不占小便宜,平日里与街坊邻里相处得十分融洽。别人来借东西,也都是很爽快地借给人家,从来不要心眼。田家人安分守己,品行端正,久而久之,在村子里赢得了很好的名声,赢得了好人缘。

相反,张家人横行霸道,不仅爱占小便宜,还爱在背后议论人,挑拨事端,村里的人都不爱和他家打交道。

可见,赢得好人缘的秘诀就是为人平和,做人厚道,乐善好施。在漫长的人生道路上,我们一定要和善待人,这样才能让自己的路越走越宽,最终通往成功。

对于平凡人来说,为人平和会结交到很多知心朋友,而对于想有一番作为的人来说,平和的性格会帮助他收获信任和支持,这在成就事业的过程中是必不可少的。

三国时期的刘备之所以能够割据一方,就是因为其为人和善,不在小事上斤斤计较,能放下架子,以礼待人。刘备善于礼待他人,喜怒不形于色,喜好结交豪杰,深得贤士拥戴。因此,初起事时就能招集到一批人追



随他讨伐黄巾军,从而开始他的戎马生涯。

关羽、张飞一开始就追随刘备。刘备任平原郡相,命关羽、张飞为别部司马,分统兵众。刘备跟二人兄弟相称,情同手足。刘备不仅对关、张如此,对他人也一样,有困难的全力相助,对一般下士,也同席而坐,同桌而食,不分彼此,因此归附他的人越来越多。

刘备平和仁慈,为人坦诚,为求有才之人,不惜屈尊三顾茅庐,这才感动了本想隐居乡野的诸葛亮出山,助其一臂之力。

当时刘备身无立锥之地,寄人篱下,而曹操称雄北方,诸葛亮的很多好友都去投靠他,诸葛瑾也在东吴孙权那里得到重用。诸葛亮没有投奔曹、孙,却愿为刘备“驱驰”,正是被刘备难以言拒的行为所感动。

正因为刘备为人平和厚道,能以诚待士,所以诸葛亮、关羽、张飞、赵云等人对他忠心耿耿,宁死不相负。关羽千里走单骑,只为归附刘备,而诸葛亮因为刘备而愿意为蜀国“鞠躬尽瘁,死而后已”。正因君臣上下一心,当时较弱的蜀国才得以三分天下近半个世纪之久。

从上面的实例中不难看出,在工作上付出努力,以最饱满的热情完成自己的任务,一定会收获意想不到的成果;在做人方面,以一颗平和之心待人,就会获得更多人的信任与支持,这都是走向成功所不可少的。所以要想成功,一定要记住“做事要热情,做人要平和”这一箴言。

## 6. 吃亏是福,老实人自有天帮忙

许多人都喜欢占便宜,很少有人喜欢吃亏。其实,有时候吃点小亏也并不是什么坏事。现代这个社会,聪明的人太多,精明的人也太多,都在想方设法占得别人的便宜。在这个时候,如果你能够甘愿吃亏,就会成为“与众不同”的人,就能够在吃小亏的同时占大便宜。贪小便宜的人最终



都是要吃大亏的,这是千古不变的道理。那些吃亏的人并不是傻,而是不太计较得失的人。这样的人往往在生活中更受欢迎。

威尔·罗吉士是非常著名的幽默大师,他整天都是快乐的,即使在他失去自己的心爱东西的时候。这一方面得益于他乐观豁达的性格,更重要的是他懂得如何看待得与失。

1898年冬天,威尔·罗吉士继承了一个牧场。有一天,他养的一头牛由于吃玉米冲破了附近一户农家的篱笆,被这家的农夫杀死。

当地有这样一个约定,如果发生类似的事情,农夫应该通知罗吉士并向其说明原因,但是农夫并没有这样做。

这件事传到了罗吉士的耳朵里,他非常生气,就带着佣人去找农夫理论。当时正值寒流到来,他们走到一半,人与马车全都挂满了冰霜,几乎要冻僵了。好不容易抵达农夫家,农夫却不在家,农夫的妻子热情地邀请他们进屋等待。罗吉士进屋取暖,看见妇人十分消瘦憔悴,而且桌椅后还躲着五个瘦得像猴子一样的孩子。

不久,农夫回来了,妻子告诉他:“他们可是顶着狂风严寒而来的。”罗吉士本想开口与农夫理论,却又打住了,他只是伸出了手。农夫完全不知道罗吉士的来意,便开心地向他握手、拥抱,并邀请他们共进晚餐。农夫满脸歉意地说:“不好意思,委屈你们吃些豆子。原本有牛肉可以吃的,但是忽然刮起了风,还没准备好。”孩子们听见有牛肉可吃,高兴得眼睛都发亮了。吃饭时,佣人一直等着罗吉士开口谈正事,但罗吉士看起来似乎忘记了,只是与这家人开心地有说有笑。

饭后,天气非常糟糕,农夫一定要留两个人住下,等明天天气好转再回去,于是罗吉士和佣人在那里过了一晚。第二天早上,他们吃了一顿丰盛的早餐后就告辞回去了。

在寒流中走了这么一趟,罗吉士对此行的目的都闭口不提,在回家的路上,佣人忍不住问他:“我以为你准备去为那头牛讨个公道呢!”

罗吉士微笑着说:“是啊,我本来是抱着这个念头的,但是,后来我又



盘算了一下,决定不再追究了。你知道吗?我并没有白白失去一头牛啊!因为我得到了人情味儿。牛在任何时候都可以获得,然而人情味儿,却并不是很容易得到的。”

罗吉士失去了一头牛,却换得农夫一家人热情的接待,这段经历更加让他懂得,生命中哪些东西才是无价之宝。

你是不是也和罗吉士一样常常遇到“丢牛”的情况,这个时候你是怎么处理的?是久久不肯释怀,还是像罗吉士一样以一颗平常心看待自己失去的东西?也许在我们失去什么的时候,上天已经安排了更加宝贵的东西给我们。

“吃亏是福”是“扬州八怪”之一的郑板桥留下的。他留下的两句四字名言,一句是“难得糊涂”,另一句就是“吃亏是福”,后一句无疑更值得人们奉为人生信条。

古人云:用争夺的方法,你永远得不到满足;但用让步的办法,你可以得到比期盼的更多的东西。表面看来是失去了,但怎知不是另一种意义上的得到呢?

多吃一次亏,就等于为将来多铺了一条路,当你走到穷途末路时,那条路便会展现在你面前。吃亏其实并没有使自己损失多少,吃一次亏就相当于进行了一次感情投资,建立了一个感情账户,在以后漫长的日子里,那些“利息”会积累成一笔可观的物质和精神财富,使自己终生受用不尽。所以,在我们遇到事情的时候,千万不能害怕吃亏。

实际上,许多人都唯恐自己吃亏,甚至总期待占点便宜。殊不知,吃亏是一种明智而积极的交往方式。在这种交往方式中,由吃亏带来的福的价值远远超过了他所吃的亏。

那些不愿吃亏的人,往往占了眼前的便宜,却痛失了长远的利益。在我们追求梦想的道路上,在我们与人相处的时候,请一定要牢记:敢于吃亏是一种肚量,甘于吃亏,是一种福气。



## 7. 不要让自己的情绪失控

169

随着社会竞争压力越来越大,人们的情绪也变得异常敏感,动不动就会火冒三丈,这种现象是不正常的,可这种现象又真实地存在于我们的生活中。

在地铁里,时常有人为了一个座位而出言不逊;在公交车上,时常有人因为拥挤而大发雷霆。这是典型的情绪失控的表现。情绪失控不但解决不了任何问题,还会让自己的形象毁于一旦,让别人对你敬而远之。那些动不动就拍案跺脚,大发无名之火的人,很难得到别人的尊敬。因此,不管是在生活中还是在工作中,都要学会控制和管理好自己的情绪,不要为了一点小事就怒气冲冲,牢骚满腹。

对于大多数人来说,他们更愿意和爽朗宽厚的人打交道。因此,在与他人交往或交流的过程中,只要不是原则性问题,不要争得你死我活、面红耳赤。

一个人如果控制不好自己的情绪,就极有可能失去理智,甚至造成严重的后果。多年前,有心理学家曾用老鼠做实验以证实不良情绪对健康的影响。他让暴怒和平和的两组人分别向浸在水中的空试管里哈气。发现暴怒的人的哈气在试管壁上凝结成紫色的结晶,情绪平和的人的哈气在试管壁上的结晶是无色透明的。然后将两种结晶物各10毫升分别注入两只老鼠体内,结果,没过多久,被注入紫色结晶物的老鼠死掉了,而另一只则安然无恙。

实验结果告诉我们,人在生气发怒时,体内会分泌出对机体有害的物质,这种物质积少成多就会对整个机体产生杀伤性的作用。因此,控制不良情绪,首先对一个人的健康有利,其次对一个人的前途有好处。



人生短暂,当然不应该让不良的情绪占据自己宝贵的时间,而将自己的怨气随便发泄在别人身上就更是错上加错。应该带着良好的心情去做事,这样才能提高做事的积极性,调动自己的一切主观能动性,使自己的思维更加活跃,思路更加广阔,以超出正常的水平完成一件事。

人的一生总会遇到一些坎坷波折和各种各样不顺心的事,这些状况不免会让人情绪低落,精神不振,开始忧虑。很多情况下,人之所以情绪失控,更多的是心中怀有忧虑。因此,要想办法摆脱忧虑的困扰,让自己的情绪能够平静下来。

当你的情绪失控时,不妨试试下面的几种方法来调节:

#### 1. 对不良情绪进行分类。

研究表明,不良情绪可以分为两种:一种可以通过采取一定措施减缓,一种是无法排除的。把自己的第一种不良情绪找出来,在纸上写下几种可行的解决方案并逐一筛选和淘汰,最后将最佳选择付诸行动。

#### 2. 将忧郁安排在特定的时间内。

每天准备出专门的时间来思考自己所担心的问题,最好半个小时左右。在这段时间里,你可以尽情地发挥你的想象,甚至可以将事情想到最糟糕的地步。但规定的时间一到,不管你的想象有没有结束,都应该马上停止,把没有结束的内容留在明天的时间里。

这样做的结果就是,人们往往不再一门心思地去忧虑,一旦产生忧虑的时候,就会想办法转移自己的注意力,而将忧郁安排在特定的时间里。

#### 3. 不要一个人承担忧虑。

当你感到忧虑的时候,最好不要一个人琢磨,这样很容易走进死胡同,最好走出门去,跟知心的朋友或同事聊聊自己的近况以及产生忧虑的原因,跟他们说说心里话。这样可以减轻内心的痛苦,减缓或消除忧虑情绪。

#### 4. 摆脱名利的束缚。

摆脱名利的束缚是驱散忧虑的最好方法。人活着到底是为了什么?很多人都想不通这个问题。如果认为仅仅是为了满足自己的欲望,为了





金钱和名利,那你就会陷入无止境的忧虑之中。

先不说很多欲望很难满足,就算你能如愿以偿,结果就真的是你想要的吗?用无尽的忧虑换取幸福,你觉得值吗?因此,只要你保持平和的心态,减少欲望,注意把握好做事的尺度,你就可以与无谓的忧虑告别。

#### 5. 学会转移与遗忘。

很多人产生忧虑之后总会耿耿于怀,对事情拿得起放不下。这样,只能使这种不良的情绪继续蔓延,日益加剧。因此,当某件事引发你的焦虑的时候,一定要把注意力转移到另一件事上,尝试把这件事尽快遗忘。如果你抱着这件事一味地悲伤、难过、叹气,则只能增加你的心理负担,并不能解决任何问题,所以应当面对现实,明智地认识到发生的事情是无法挽回的,抛开它、忘记它才是你应该做的。只有这样,你才会慢慢远离那些不愉快的事情,在转移和遗忘中寻求内心的平静,缓解忧虑,避免遭受更严重的伤害。

#### 6. 学会微笑着面对生活。

微笑能够促进头部和大脑血液的流动,驱散忧虑,减缓精神压力,消除紧张,带来良好健康的情绪,使人对未来充满美好的向往;同时微笑能够促进人与人之间的关系,增进交流和友谊;从健康的角度看,微笑还能够促进肺活量,清洁呼吸道,帮助肌肉放松。学会了微笑,就学会了消除忧虑的秘诀,学会了争取时间和精力方法。

上面的几种方法如果运用得当,或许就能够有效控制你的不良情绪,能够让你在日常的工作与生活中保持心情愉快。

### 8. 失意不消沉,困境是意志的磨刀石

人人皆有失意时,人人都会遭遇困境。失意并不可怕,可怕的是在困



难面前迷失了方向。要知道,每个人的命运都掌握在自己手中,在遇到困境的时候,要自己逼迫自己,将潜在的能量激发出来,在困境中磨炼自己的意志。只要自己不放弃自己,就一定能够寻找到属于自己的成功。可是,在生活压力越来越大的今天,一个人想要在困境面前保持理智并不是一件容易的事情。正因如此,许多人都会感到困惑、迷茫,时刻走在崩溃的边缘。

其实,只要敢打敢拼,任何失败都可以克服,任何困难都可以踩在脚下。然而,现实生活中的大多数人却并不是这样。这些人被残酷的生活撞击得头破血流,他们会叹息着说:“我的命真苦啊,看来我天生就是个失败者。”

其实,没有人是为失败而活的,也没有人甘于失败。只要充满信心,积极面对困难,即使跌倒一万次,第一万零一次也要站起来。当你成功的时候,你会豁然发现,原来所有的困难和挫折,都不过是成功路上的一段小插曲罢了。

也许你会认为,有些人之所以成功,是因为他们运气好,其实,是否成功,与运气毫无关系。成功的人不会坐等好机会从天而降,他们会努力寻找机会,自己开创好运。你应该学会尽力创造自己的优势,增加好运上门的可能。你要主动出击,看准机会就果断出手。如果你成功了,你会发现这些成功还是你自己创造的,只有局外人才会觉得你是好运从天而降的幸运儿。

有这样一位令人尊敬的女性。丈夫去世后,她独自抚养三个未成年的孩子,为了供孩子们读书,这个女人使出了浑身解数。她在农贸市场里卖馅饼,给棉织厂加工半成品手套,多苦多累的活儿她都干过。后来女人的单位里有一家农机具配件商店亏损了,没有人经营,女人就向领导提出承包经营。领导也乐得甩出这个烂摊子,很顺利地签订了承包合同。

1991年冬天,女人发现在她每天上班经过的路边,堆着小山一样高的一堆废铁。她找人打听,得知有人从俄罗斯购进了一批废铁,正准备卖



到废品收购站去。

女人发现,这些“废品”正是一种苏联拖拉机的配件。20世纪50年代初,为加速农业建设,我国从苏联进口了大量的拖拉机,后来由于中苏关系恶化,这种拖拉机再也买不到配件,大多闲置,成了一堆废铁。女人找到这堆废铁的主人,对他说,她要先交一部分定金,以高出废品收购站一倍的价格购买,但条件是:她必须是独家购买,这堆废铁不许再卖给第二家。那位老板看到有利可图,马上就签订了购销合同。

女人拿到合同之后连夜赶往乡下,她惊喜地看到:50年代从苏联进口的拖拉机几乎全都扔在农村的场院里,任凭风吹雨淋。女人向农民打听,为什么不把这些机械修一修?这些农民几乎众口一词地说:不是不想修,而是因为买不到配件。

女人说,配件我这里,而且低于国家调拨的价格。这对这些纯朴的农民来说简直是天大的喜讯。那时候农村刚开始实行联产承包责任制,急需补充一大批农机具,可是苦于手中没有钱,如果把这些废弃的农机具修修补补再次利用的话,无疑是帮了他们的大忙。

不到两天的工夫,女人就把堆在路边的“废铁”全部卖掉了,而且如约交给那位老板高出废品收购一倍的钱。

这堆废铁不仅使女人挣到了钱,而且还使她看到了无限的商机。她多次到边境口岸寻求贸易伙伴,凭着她为人的诚信,很快就打开了局面。不仅摆脱了困境,而且生意越做越大,由一家小店发展为股份制公司,并走上了多种经营的良性发展之路。

凡是成功的人,他们从不怨天尤人,不等待从天而落的馅饼,而是苦苦寻找机会。只要看到机会,他们就会善加运用。“自立者,天助之”,这是一条屡试不爽的格言,它早已被漫长的人类历史所证明。自立的精神是一个人发展与进步的动力,是一个国家和民族兴旺发达的真正的根源。因此,每个人都应该学会如何面对困境,因为困境在某种意义上说,是上天对一个人的恩赐。它会磨炼你的意志,锻炼你的勇气,促使你战胜困



难,走向成功。

## 9. 遇事多思考,切莫动肝火

不管做什么事,都要在做之前仔细思考,不能一上来就乱发脾气、鲁莽行事。

很多时候,一时的冲动往往会影响到一个人的前途和未来。

鲁莽的人大多是浮躁的人。他们渴望成功,希望发财,渴望自己与众不同。于是,他们不管什么事,总会不假思索地冲上去,先干完了再说。这样做的结果往往会将好事成坏事,把坏事变得更糟。

做任何事情都要三思而后行,不能掉以轻心。真正聪明的人在做事时会经过周密的观察与思考,因为世间的任何事情都不是独立存在的,而是互相关联的,犹如锁链般一环紧扣一环。即使在一个不起眼的小地方麻痹大意,都有可能导致全盘皆输。

一个人活一辈子,难免不与他人发生矛盾。在家中有时也会因为一点点小事而发生争吵;在单位也会因为一个小小的失误而产生矛盾或误解。这个时候,一定告诫自己要冷静,不要让自己在情绪的牵动之下,做出不理智的事来,令自己悔恨终生。

## 第八章

### 学会在快节奏下享受慢生活

在如今高速的生活节奏下，我们要静下心来，好好体会生命的内涵。工作需要高效率，但生活却需要慢节奏。





## 1. 让你的脚步慢下来

每天早晨,城市从黑暗之中醒来。我们在街上,会看到行色匆匆的人,左手提着公文包,右手拿着一个煎饼,一边吃早餐一边去赶公交车。这些上班族,在忙碌中,渐渐失去了健康、远离了个人爱好、忽略了家人朋友……在忙碌中失去了原本属于自己的快乐。

很多人忙得甚至没有时间看一眼工作以外的世界,这种忙碌最终换来的只能是我们越来越闭塞的人生、匮乏的神经和疲惫多病的身体。

张师傅曾经是一名的士司机,每天早出晚归。为了供孩子上大学,他甚至24小时连轴转,一天只睡两个小时,其他的时候,全部都在路上。

由于长期过度透支体力,张师傅病倒了,医生怀疑他得了肺癌。当他的家人得到这个消息之后,如同晴天霹雳一般。因为张师傅的爱人下岗,全家人的生活来源全靠他自己来维持。

当他得知自己有可能患上癌症之后,也曾一度心情郁闷,但是,对于家庭的责任驱使他必须活下去!

这个时候,他这样想,如果我已经患有癌症,那么,我多活一天,就能多陪伴家人一天,我每天能看到早上的日出,就等于我拣了一张钞票。有了这样的想法之后,张师傅彻底看开了,他每天早上到公园里,跟一位教练学习太极拳,中午回家午睡一小时,傍晚的时候,去广场放风筝。由于他的生活方式彻底改变了,原来紧绷着的神经也放松了,反而生活得比以前惬意得多。

几个月之后,再到医院检查,发现根本没有癌症,只是普通的肺炎。



钟南山曾经这样说：“过去我们常把健康比作定期储蓄，不知从何时起，定期储蓄变成了活期的零存整取，有些人甚至玩起了贷款欠息，有人劝慰说别太着急，账户里还剩下大把的利息，这样的观念并不正确，健康需要一辈子的积累和存储，对身体过度透支会让你成为城市‘新贫族’。”

忙碌，曾经一度是人生充实的代名词，说明你是一个有事业的人。但是，忙碌付出的代价要比事业本身大出许多。生活本身是美好的，我们周围有很多可爱的东西，一朵小花，一缕清风或者一束阳光……之所以你没有体会到是因为忙碌模糊了你的视线，当我们为工作奔波劳苦的时候，请学会珍惜自己，学会关爱世界。

在生活中，适当放慢我们的脚步，留心看一下这个城市的风景，天空上飘动的风筝，街道两边盛开的无名小花，静静地与这个世界相对，感受一下生活的美好以及我们生命存在的价值与意义。

### 2. 跨越生命的坎坷

对于大多数职场人士来说，每个人都有自己难以逾越的坎坷，要想成功地跨越坎坷，往往是说起来容易，做起来难。

在职场的起步阶段，他们可能是某一方面的人才，如市场专员、营销人员、财务、技术研发等。但是，当过了一定阶段后，他就未必还是当初的那个样子了。所以，想要在职场中得到长足的发展，就必须跨过那道门槛。如果你想成就自己辉煌的职场人生，就不要在人生关键的时候主动弃权，只有这样，才能够让自己获得成功。

小马是一名刚出校门的大学毕业生，走出校门之后，小马求职的经历非常坎坷，一直没有找到称心如意的工作。但是，他从不对自己失去信心，他一直坚定地相信，自己是一个有待打磨的稀世宝石。



因为一直没有找到如意的工作，小马决心自己开始创业。他开始在网寻找致富项目。

一天，一个制作花泥画的项目让他怦然心动，他认为，随着人们生活水平的提高，手工制品必定会有很大的销路。于是，他从同学那里借了几千块，踏上了创业的旅途。小马几经辗转，在南方一个诚招加盟的小工厂里学习制作花泥画的技术。小马从亲戚那里借了一点钱，凑够了加盟学费，然后来到南方的加盟总公司。在加盟公司的带领下，小马来到一家工厂，他在工厂学了十几天之后，工厂的人告诉他说，他已经掌握了技术，可以回家去开店了。小马回到家乡之后，自己开始尝试制造这种花泥画，可是，他几次尝试都没有成功，再给那个工厂打电话，可是电话总是无人接听。过了不久，连电话都打不通了。小马知道自己上了当。面对交了加盟费之后，买回来的一大堆原材料，小马心如火焚，他下决心开始自己研制花泥画。但是，他知道，怨天尤人是没有用的，如果想要改变自己的处境，只有自己想办法。

他认为，自己没有做成的原因一定是出在配料的比例上，他不断地到处求人，虚心求教，甚至找到了当年在中学时代的高中化学老师，在大家的帮助下，小马终于掌握了制造花泥画的配方。然后他在市中心的繁华地段租了一个小小的门面，开了一家花泥画制作店。

小马的小店开业之后，生意兴隆，很多时尚的青年男女都喜欢到小马的店里来，学着动手制作花泥画。小马在开店的时候总结了很多经验，发现花泥画很受年轻人的喜爱，他下决心扩大经营。又把自己刚刚积攒的一部分资金全部投入，在大学附近开了两家手工作坊。

这两个手工作坊开业之后，生意异常红火，于是，小马继续开动脑筋，在全国寻找加盟的合作伙伴，现在他的加盟店已经开到了全国很多城市。小马的成功在于他的顽强意志，在开始的时候，有着非常明确的目标，在遭受失败的时候，他决不放弃。如果一个人在还没有开始的时候，就思前想后，做好了失败的打算，那就永远不能前行。

今天和小马谈起过去创业的经历，他深深地感到，失败是成功之母。没有失败，不可能得到经验，也不可能全面地了解社会。怕失败而不敢尝





试,才是人生中最大的失败。

小马的故事告诉我们,想要做好一份事业,就必须穿越生命的沼泽,不轻言放弃,能够坚持到底,在坚持中寻找出路。很多时候,你梦想中的成功就在下一个路口等待着你。而真正的成功,往往是存在于最后的尽力一搏当中。

工作中,每个人都难免会遇到挫折,会遇到困难,只要拥有信心,对自己说一句:“不要紧,我还有机会。”

怀着一颗坚定的心去做每一件你应该去做的事,成功,并不是一件遥不可及的事。当你满怀疲惫,跨越一次又一次失败后,在你看到它的那一刹那,你才会真正地明白,自己所有的努力和付出,都是值得的。

### 3. “过劳”是生命的悲剧

“过劳死”一词源自日本,是指劳动强度过重,心理压力太大,从而出现精疲力竭的亚健康状态,由于积重难返,突然引发身体潜在的疾病急性恶化,因救治不及而危及生命。据报道:日本每年约有1万人因过劳而猝死。根据世界卫生组织调查统计,在美国、英国、日本、澳大利亚等地都有过劳死流行率记载。

在我们的周围,也不缺乏这样的“工作狂人”,由于“过劳”而英年早逝。下面,让我们看一下这个名单,就会痛苦地发现,过劳现象不仅出现在日本和欧美:在我们的生活里,过劳而死的职场精英也大有人在。

2001年7月,青岛啤酒股份有限公司副董事长兼总经理彭作义不幸猝死,终年56岁。



2004年3月,北京大中电器有限公司总经理胡凯因心脏病突发猝死,终年52岁。

2004年4月,爱立信中国总裁杨迈猝死,终年54岁。

2004年11月,均瑶集团董事长王均瑶因积劳成疾猝死,年仅38岁。

2005年8月,著名演员高秀敏突发心脏病猝死,年仅46岁。

2005年8月,著名演员傅彪因罹患肝癌不治猝死,年仅42岁。

2005年9月,网易代理首席执行官孙德棣猝死,年仅38岁。

2007年4月,绿野木业公司董事长许伟林因心肌梗塞抢救无效猝死,年仅42岁。

以上这份名单,仅仅是冰山一角,在我们的生活中,还有更多死于过劳的蓝领、白领,由于他们生前默默无闻,死后也无法统计他们的名字。

在以上罗列的名单中,每个人都是在他们个人工作的领域,做出了突出成绩的精英人物,也就是我们通常所说的“成功人士”。但是,他们却没有时间来享受自己的成功,最后,只落得行色匆匆,成为人生舞台的过客。

通过这一点,可以看到,职场人士的健康状况令人堪忧,他们早上班,晚下班,经常整日整夜地工作,连节假日也不休息。很多人年纪轻轻,却患有严重的慢性疾病,严重的甚至可能诱发“过劳死”。

要知道,人的生命是大自然最伟大的馈赠,据佛经所说:得到人身的生命,好像指甲上的土,而那些得不到人身的生命,犹如大地上的土,所以,我们不能毫无节制地透支我们的体能,当积重难返时,身体的发条就会在重压之下绷断。

随着科学技术的发展,人们用很短的时间便可以完成以前需要很长的时间才能完成的事。现在,我们的一生可以做更多的事情,见识更多的事物,占有更多的资源。

为了这个梦想,每个人都会更加努力地工作和学习,相应地,也会承受更多的工作压力和生活压力。压力越大越要努力,如此往复,形成恶性循环,甚至让人不能停下来,不敢停下来。



人之所以要慢下来享受生活,是因为“快”让人错失了很多美好的事物。其实,对于快生活与慢生活的选择,依据只有一个,就是选择使自己幸福的生活模式。慢慢地享受生活,与个人资产的多少并没有太大的关系,也不用担心会助长你的懒惰,影响你的事业,因为慢是一种健康的心态,是一种更积极的奋斗,是一种高智、随性、细致、从容地应对世界的方式。

我们要学会用心去享受生活,人生,并不是一定有了花不完财富才可以享受的。生活得幸福不幸福,快乐不快乐,不在于拥有万贯的家财,也不是靠别人的救济和施舍。

生活的幸福和快乐得靠自己去寻找:就好像春天来了,看着大片大片的绿叶时,会由衷地感到万物的生机盎然;看见天上自由飞过的鸟儿,会看到它无拘无束地自由鸣叫。

虽然我们无法改变这个世界,但做自己感兴趣的事情、唱自己最喜欢的歌,会让我们感到快乐。如果把丰富多彩的人生比喻成金矿,那么,我们就做一个快乐的淘金人吧。

泰戈尔说得好:“我们错看了世界,却反过来说世界欺骗了我们。”所以,我们不必为那些虚妄的景象所迷惑,不必为了追赶别人积累的财富数字而拼命,每个人都有他自己的优势,在上帝的眼里,每个人自有他独特的存在价值。

所以,浪费生命、透支生命是对自己最大的戕害,学会享受生活,做自己想做的事情,快快乐乐地度过属于自己的每一天,才是幸福的真谛。

#### 4. 每天都为自己的心灵开一扇窗

社会发展速度越来越快,市场竞争越来越激烈,以“不变应万变”的时



代已经结束,谁不懂得创新,谁就会被时代无情地淘汰。正是基于创造力对于企业生存的重要意义,创造型人才也成为企业重点提拔的对象。

有一家世界著名的公司,他们在20年前开始逐渐退出传统的生产领域,将生产环节逐渐外包,成为一家小型的、以具有非凡创造力的设计人才为主的公司。

公司取消了打卡考勤制度,取消了绩效考核制度,取消了严格的作息时间……员工们可以像居家生活一样自由自在,只要你愿意,你甚至可以带着你心爱的宠物一起去上班;而那些表现突出的创造型人才,一定会在第一时间得到嘉奖和晋升。

这样做的目的只有一个——实现企业创造力最大化。

他们认为,未来的公司不再是基于生产效率之间的竞争,而是基于创造力之间的竞争。

千万不要怀疑这家公司是否真的存在,它就是大名鼎鼎的耐克公司。由于创造力竞争时代的到来,企业为了自身的生存和发展,而不得不给那些具有创造性思维的员工提供更广阔的发展平台,并对员工给予足够的重视。在当前的企业中,谁拥有非凡的创造力,谁就拥有了核心竞争力。然而,需要弄清楚的是,在高速工作的环境下,创造性思想的诞生需要时间。

创造力是人类特有的一种综合性本领,是一流人才和三流人才的分水岭。它是知识、智力、能力及优良的个性品质等复杂因素综合优化构成的。

很多人原本有着很强的创造力,只是由于快节奏的工作与生活方式,每天忙碌而辛苦,使得他们没有时间、没有空间去思考、去发挥他们原有的创造力。

过于忙碌的工作导致他们的大脑始终处于疲劳的状态,在不工作的时间里,他们最大的愿望不是思考,而是能够躺在床上舒服地睡一觉。这



样的生活状态决定了他们已经没有思考的时间,没有思考又怎么会有卓越的创造力呢?其实,在现今科技高速发展的情况下,创造力更凸显出它积极的一面。只有创造力才能维持社会的发展,所以,在每天忙碌的工作中,我们应该为增强创造力寻找时间,给自己的心灵开一扇窗户,在工作中多一些创造性的思考,少一些乏味的重复工作。如果能真正做到这一点,就有可能成为一个具有创新精神的成功者。

培养创造力的方法和技巧有很多,你可以参考下面几点:

### 1. 静思法。

当你有重要的方案要提供,或者要写一些建议性报告时,不妨在开始之前给自己一段时间静思。这段时间应该尽量安排在一天最清醒的时刻,尽量排除外界的干扰,这样你就可以在冷静的思考中,获得意想不到的创意源泉。

### 2. 包容法。

当你在听取别人意见的时候,要在所有的意见中认真提炼和挑选,不要輕易拒绝你认为不太好的意见,因为拒绝意味着你从此失去了与它们接触的机会,从而阻断了你从它们那里获得灵感的途径。只有广泛接受众多意见,甄别遴选,才能让你有增强创造力的机会。

### 3. 警惕法。

想要增强创造力,我们同样需要提高警惕,当你的思维集中在某个问题的时候,你就应该在任何时间、任何地点都留意与之相关的事情。只有这样,才会获得意料之外的收获,就像牛顿发现万有引力一样。这就是时刻保持警惕的重要性。

### 4. 停顿法。

在工作中,如果你已经进行了一段时间,还不能完成预计的目标,那么,建议你停顿一下,这样可以使你的大脑产生一些美妙的构想。在你想明白应该怎么做的时候,随时可以进入状态,并且会有更好的想法产生。

在你每天为增强创造力寻找时间,并掌握了获得灵感的办法之后,你将在工作和生活中创造一个又一个奇迹,迎来人生之旅的一个又一个辉煌。



## 5. 远离九种致命的职场误会

在节奏越来越快的时代,想要享受慢生活,就要尽量远离是非。在职场上,许多误会常常令人心中心中不快,有一些误会,甚至会给我们的内心造成严重的伤害。流言蜚语虽然过耳就忘,但是,久而久之,也会在我们心灵深处积累大量的垃圾,会给我们的职业生涯带来损伤。在工作当中,有一些误会是无关紧要的,有一些误会却是致命的。想要让自己过得平静一些,最好远离那些有可能造成职场误会的话题和事件。

那么,有哪些误会是致命的呢?下面,就将职场中常见的九种误会介绍给大家:

### 1. 自己的目标就是当总裁。

有不少人肯定听说过拿破仑的那句名言:“不想当将军的士兵不是好士兵。”其实在现实生活中,将军的位置毕竟是少而又少,不可能每个人都是将军。

如果每个士兵的目标都是做到将军的位置,这种主观的理想与现实的差距就会让他们产生极大的距离感,会使他们在执行任务的时候,产生许多挫折。职场上也是如此,我们在确定自己的职业定位时,要从实际出发,不可把目标定得过高。

### 2. 能当好下属就能当好主管。

在运动场上,一个优秀的运动员不一定是一名优秀的教练员,一些技术水平高的工程师不一定会成为业务能力强的销售员。作为一名管理者,并不仅仅看他的专业水平,还要看他的许多外在条件,如决策能力、协调能力、组织能力等。

因此,如果你在某个职位做得非常好的时候,并不表示你已经具有了



问鼎领导岗位的能力。一个人有雄心挑战自我是好的,如果一旦把雄心演变成野心,就会让你在职场中四面楚歌。

### 3. 成功的关键在于运气好。

据《韩非子·五蠹》记载:战国时,宋国有一个农民,看见一只兔子撞在树上死了,他捡起兔子之后欣喜若狂。然后就放下了锄头,在树旁等待,希望再得到撞树而死的兔子。结果自然是再无收获。

在职场中,也有像这个宋国的农民一样愚蠢的人,他们往往会把成功的希望寄托在自己的运气上,认为别人的成功,全赖运气好。其实,运气和机会时时都有,但并非人人都能抓住它们。一个成功的人,并不仅仅靠的是运气,还需要过硬的专业技能和广阔的人脉资源。他们不但智商高,情商也高,没有任何人的成功是仅仅靠运气得来的。

### 4. 做计划是企划部的事情。

每个人都要有明确的职业规划,有一个奋斗的目标,并不是靠公司企划部的人来做规划,自己只能被动地接受并完成。

任何一个在职场上获得成功的人,都不可能是被动接受安排的人,因为在职场上获得成功的人,都是具有主动工作精神的人,只有他们主动做计划,主动做好自己的本职工作,才有可能获得成功。

### 5. 只有加班才能得到赏识。

有一些人天真地认为,工作时间越长,就越能显示出自己的勤奋努力,就越可能受到老板的重用。其实,并不是所有的老板都喜欢员工加班。那些加班的人,往往是工作效率低下的人。一个真正的有效工作者,是能够在一天的工作时间内,有效地完成自己工作的人。而那些整天埋头加班的人,往往不是一个有效率的职场人。

### 6. 由领导决定自己升迁的速度。

许多职场中人认为,自己升职的速度是由公司的领导决定的,自己不能把握。其实,如果你过于迷信老板对你升迁的影响,你会因为迎合领导的好恶而妨碍了自己的职业发展。如果你渴望升职却没有成功,这时候,你开始烦躁不安、怨天尤人,将一切罪过归咎于领导,却看不到自己身上



存在的问题,你就会误入歧途。

#### 7. 改正了缺点才能得到升迁。

“只有改正了缺点才能得到升迁”,怀有这种想法的,在职场中不乏其人。带着这样的想法,常常会只看到了自己的不足,却忽略了自己的优势。一个人想要创造职业的辉煌,就必须学会利用自己的优势,来弥补自己的劣势。而不是抱着自己的劣势自叹自怜。只有将自己的优势发挥到最大化,才有可能打动你的上司,让他注意到你的存在。

#### 8. 不管大事小事都尽力去做。

有些人整天忙忙碌碌,仿佛有干不完的事。所有的工作,不论事大事小,也不管浪费多少时间和精力,他肯定会亲力亲为。

这样的人其实缺乏一个明确的计划,缺乏取舍的精神。在工作中,我们应该将自己要做的事情安排好,然后按照事情的轻重缓急,抓住主要矛盾,先去做最重要的事情,不要眉毛胡子一把抓,让自己永远陷入忙碌中。

#### 9. 邻家的绿地永远比自己家的绿。

这种类型的员工,是典型的“这山望着那山高”,因此,他们总是觉得外面的世界更精彩,别人的工作更理想,因此经常产生“跳槽”的想法。然而,当他们面对新的工作岗位的时候,却没有勇气面对新的矛盾和挑战。其实,不管从事任何工作,都是非常辛苦的,若要把它做好,就要有踏实的态度和韧劲,除此之外,没有别的捷径可走。

## 6. 独处的空间是生命神圣的领地

在我们每个人的生活中,工作只是一项重要而持久的内容,但是,却不是人生的全部。在忙碌的工作之余,为自己找一个不受干扰的空间,放松一下心灵,找回自己在忙碌中失去的自我,比一味地拼命工作更有





价值。

最新调查显示,压力可以加剧血液里的应激反应激素的突变,从而破坏机体的免疫力,导致人体难以抵御感染。很多疾病都与压力有关,如胃疼、癌症、灼热、气喘,甚至包括记忆力衰退。所以,古人说“磨刀不误砍柴工”,不管你的面前摆着什么样的问题,都要去寻找一方能够躲避压力的净土,为自己留一个不受干扰的空间。在这个空间中,只能容得下你和你洁净的思想,在这里,没有工作,也没有客户,更没有金钱和权利的纠缠。在这个属于你的空间里,你可以肆意地放松,做自己想做的事情,过完全自我的生活,这个空间是属于你自己的心灵花园。

有的人可能觉得这实在有点脱离现实,只能是一种充满了理想主义的幻想。其实,每隔一段时间,我们可以为自己安排一个舒适的假期,过几天甚至是几小时远离尘世的日子,做到这一点其实并不难。

当你突然从一天到晚的忙碌中解脱出来的时候,你会发现原来生活并不只是加班、开会和销售指标等一系列压得人喘不过气来的俗务,完全可以给自己紧张的神经一个休息的机会。

如果我们每天能够找出一些时间,让自己在一个不受干扰的空间里独处,就可以消除疲劳,有效地避免紧张。安静地独处的时候可以看看书、听听音乐或者干点儿其他放松心情的事,这样就可以让自己的心灵获得快乐。

也许,刚开始的时候,你会觉得不适应,因为你已经习惯了热闹喧哗的生活,不受干扰的空间会让你觉得空虚。但是你慢慢就会发现它的美妙之处,并在不知不觉中爱上它。

话说到这里,可能有一些人会问,在此之前,所有的励志书籍都在强调一个观点,那就是把工作当成人生的全部。如果你有这样的疑问,那么请注意一点,我们所提倡的,并不是一味地享乐,而是在紧张的工作之余,让自己透透气,休息的目的不是将工作彻底荒废,而是要在精神饱满的情况下,完成得更加完美。

当你感到心情不好时,找一位老友聊聊天,或是干脆好好地睡上一



觉,尽量用健康的方式解决问题,从而减少那些没有必要的社会交往。慢慢地,你会发现,自己不再那么容易脆弱了,在克服困难的过程中,你也在不知不觉地成长。去从事那些更重要、更有意义的活动,不仅会为你自己带来巨大的精神享受,同时也会为工作积累更多的后劲。

### 7. 掌握放松身心的三种方式

享受慢生活,就要学会放松自己的身心。放松身心的方法和技巧有很多,在这里,为大家介绍三种比较常见,同时也是行之有效的方法:

#### 1. 学会冥想。

宗教里有一种修身养性的行为叫做“冥想”,现在已经被许多心灵修炼方式所引用。每天 10 到 30 分钟的冥想可以让身心归零。在冥想的过程中,身心会得到充分的成长和调整,出现出乎意料的变化。身心的力量变强了,烦恼、压力和消极自然会随之化为乌有,人会体会到更多的快乐和从容。

通过冥想,你会感觉到,花草是那么的妩媚动人,阳光是那么的温暖舒服。在安静的环境下,给大脑放松一下,这在当今快节奏的环境下,不失为一种很好的放松方法。

很多人了解到了冥想的好处,却很难进入冥想的状态。这里面的原因是多方面的,不过无论怎样,我们要了解一点,头脑是可以被驯服的,然后集中到一个点上。

一个有用的方法是把注意力集中到一个蜡烛的火焰上,缩小你的视野,排除杂念。一旦分心,立刻转向蜡烛。你也可以用其他的東西,比如一个小点或者花。关键是你要在一段时间内集中注意力于一樣東西。

当你学会集中精神以后,可以进入下一步:什么都不想,心无杂念。



做到这一点很困难,有一个办法是:每当有什么想法钻进你的头脑,你要有意地将它抛出去。过一段时间,你就能学会如何排除杂念。你不再受各种思想的控制,你开始找到真正的自己。

冥想并不代表空想或是简单意义上的休息,它更应该被看成是一个清理思想垃圾的过程。冥想更不是要让意识消失,而是在意识十分清醒的状态下,让潜在意识的活动更加敏锐与活跃。

## 2. 用散步或者慢跑来放松身心。

现代人越来越远离自然了,他们越来越愿意选择去健身房放松疲惫的神经,锻炼早已脆弱的身体。他们宁愿用金钱来买到自我安慰,也不愿抽出时间到大自然中走走,用最自然的方式锻炼身体。很多人总是把远离自然归因于现今严重的环境污染,其实,生命原本就源于自然,在大自然中才是真正意义上的放松身心。

研究表明,进行轻松的慢跑运动,能增强呼吸功能,可使肺活量增加,提高人体通气和换气能力,慢跑时所供给的氧气较静坐时可多 8 至 12 倍。

氧气对维持人体生命活动是必不可少的,吸氧的能力大小又直接影响到心肺功能。慢跑运动可使心肌增强、增厚,具有锻炼心脏、保护心脏的作用。

同样,散步的好处也有很多,散步可以使大脑皮质的兴奋、抑制和调节过程得到改善,从而收到消除疲劳、放松、镇静、清醒头脑的效果,所以很多人都喜欢用散步来调节精神。

散步时由于腹部肌肉收缩,呼吸略有加深,膈肌上下运动加强,加上腹壁肌肉运动对胃肠的“按摩作用”,消化系统的血液循环会加强,胃肠蠕动增加,消化能力提高。

散步时肺的通气量比平时增加了一倍以上,从而有利于呼吸系统功能的改善。散步作为一种全身性的运动,可将全身大部分肌肉骨骼动员起来,从而使人体的代谢活动增强、肌肉发达、血流通畅,进而减少患动脉硬化可能性。



人们总是忽略那些最简单最直接的方法,却去选择复杂、机械的方法。这并不是明智的做法,特别是现代社会的这种快节奏的生活方式,我们更应该随时随地地缓解压力,用最简单的方法放松自己的身心。

### 3. 听优美的音乐,阅读闲适有趣的书籍。

音乐能让人平复喜怒,能让人淡忘怨恨,能让人转移痛苦。实在无法想象,假如人类没有音乐,将会是怎样的情形……

美国的神经学、心理学以及物理学联合研究得知:音乐不但可以让猛兽安静下来,对人类更有益处,通常小孩一出生就喜欢音乐,一出生就对音乐有反应。音乐可以通过音响的作用影响人体的生理功能,声音是声波的振动,是一种物理能量。而音乐则是一定频率的声波振动,它作用于人体内各个振动系统使之产生有益的共振,使各器官节奏协调一致。这种协调一致,是有益于身心健康的重要因素。

另一方面,优美的音乐声波作用于大脑,能够提高神经的兴奋性,通过神经体液的调节,促进人体分泌一些有益于健康的激素、酶与乙酰胆碱等物质,起着调节血液流量,促进血液循环和胃肠蠕动及唾液分泌,加强新陈代谢等作用,从而使人精力充沛,洋溢着青春活力。国外用音乐代替麻醉药物做剖宫产和拔牙手术,绝不是单纯靠转移患者注意力或是暗示作用取得效果的。

在我国,很多的精神病医院、康复医院和综合医院,都先后开展了音乐治疗。中国音乐治疗的会员单位有 200 多个,其中大部分是精神病医院、康复医院。

还有一些医生把音乐与电针灸和电疗结合起来,创造了音乐电针灸仪和音乐电疗仪,取得了很好的效果。

因此,在忙碌生活之余,不能抛开烦恼,让心灵在音乐的世界里遨游。同时,我们也可以读一些闲适有趣的书籍,伴随着优美的音乐,浏览一番陶冶情操的小品文章,泡一杯热茶或是咖啡,回归惬意的生活。原来你会发现,生活是可以这样美好的。



## 8. 有张有弛,给生命更多的弹性

191

现代人的生活方式,简直可以用“疯狂”两个字来形容,无论是工作、教育孩子、做家务,还是一些社会活动,都会让人们焦躁不已。有一些人,不过在快餐店中等了三分钟,就开始大呼小叫,或是电脑开机的过程慢了一两秒,就等不及了,继续重新启动。在马路口等红绿灯或者遭遇飞机晚点时,急得团团转……

人们好像被一只看不见的大手驱赶着,一味地赶个不停,让自己无法关注当下正在做的事情当中存在的快乐与幸福。久而久之,我们的生命就会像一个被长期拉松的皮筋,再也无法恢复到原来的样子,变成一段松弛而易断的绳子,从此彻底失去弹性。

也许,你始终在追求着人生中更高的目标,但是,也正因为如此,丧失了可以从日常生活中获得的快乐——美丽的笑容、欢乐的孩童、简单的善行、与爱人共享晨曦落日,或是一起欣赏秋天的树叶变黄的美景。

如果一天做六件事,却因为时间不够,每件事都匆忙潦草地做完,倒不如一天只做三件事,让自己从容不迫地做好每件事,使自己有心情享受生活中点点滴滴的感受。

当然,赶时间完成工作,有时也是生命中很重要的一部分。如果你已经警觉到,自己的脚步总是急匆匆的,或者已经出现了焦虑的倾向,那么,就应该放慢脚步,抬头看看天空,让自己的心逐渐平静下来。

如果你想在不影响工作效率的情况下,同时获得轻松愉快的生活,那么,首先不能让自己太过疲劳,因为,身体失去有规律的作息,生物钟被打乱,对健康十分不利。

当身体已经处于疲劳状态时,体内的这些疲劳物质积累到一定程度



的时候,我们身体的健康机能就会大大地降低,消除疲劳给人们带来的负面影响,也需要更长的时间。

这个规律提示人们,不要在已经感觉到疲劳的时候才去休息,而应在疲劳之前就休息。有人曾经做过这样的观察:一个工人,一天连续8小时不间断地往货车上装生铁,他可以装12.5吨生铁,而到了下班的时候,他早已筋疲力尽了。后来,有一位体能研究师帮助他换了一种工作方法,每工作26分钟之后,就休息3—4分钟。结果,在同样的8小时里,这名工人装了47吨生铁,而在他下班时,没有感到疲劳,反而显得轻松、愉快。

古人云:“一张一弛,乃文武之道。”人生也应该有张有弛,忙中有闲。

是的,人生就像琴弦,太松了,弹不出优美的乐曲,太紧了,则很容易绷断,只有松紧合适,才能奏出高山流水的韵味。

没有闲情的人生如同一根永远绷紧的弦,紧张有余,弹性不足,缺乏张力和韧性。生活有张有弛,才会色彩斑斓。

人生丰富多彩才能活力澎湃,激情是一种爱,有了激情的人生,我们才会有勇往直前的勇气,才会更有光彩和意义。

我们从降临世上那天开始上路,在浪尖与谷底之间数度起伏、打转,遇见不同的人,闯过无数难关,足迹遍及各地,直至垂垂老矣,就好比列车逐渐行至旅程的终点站。人生便是旅程,旅行亦是生活本身,我们自始至终都在品尝着“人在旅途”的况味。

人生既有加法,同时也有减法,当我们离开人世的时候,万贯家财也会在瞬间化为“0”,所以,我们要合理地安排人生的进退取舍,哪怕只是给自己一盏茶的工夫也好。

给生命保持更多的弹性,使我们的人生更加健康、充实,该得就得,该放就放,有进有退,有张有弛,这才是人生的大智慧。



## 9. 简单生活也是一种享受

三毛有过这样一句话：“真正的快乐，不是狂喜，亦不是苦痛，在我很主观的来说，它是细水长流，碧海无波，在芸芸众生里做一个普通的人，享受生命一刹那的喜悦，那么我们即使不死，也在天堂里了。”

生活就像无数条弧线一样，总是在人们不经意之间慢慢交错。我们总是在山水间不断寻觅，就是为了寻找令人心旷神怡的生活，纯朴的心灵，简约的生活，就像早春三月的绿意。生命应该是朴素的，喝喝茶，听听音乐，给自己更多的灵气，追求人世间的一切美好的事。岁月悠悠，简单生活也是一种享受。

如今，简单生活正风行各地。从形式和现象上看，“简单族”的生活似乎包含以下指标：不看电视、不上网、不过夜生活、不在人际关系和衣着上花费过多时间，不大规模购物以造成不必要的经济压力，甚至不驾车等等。总之，做自己想做的事，比如跑到没人的山野，除了吃饭、睡觉、享受自然风光之外，什么也不做。

“悠闲”是简单生活的最主要的特质，在现代生活中，我们被太多的诱惑所驱使——豪华的别墅、花不完的钱、漂亮的外表、身份地位、争气的女儿……长期随波逐流，使我们身心俱疲，太多贪婪的欲望使我们迷失了自我。

这时，真的应该停下来，好好休息一下，当你真正放松下来享受生活的时候，就会发现，原来简单生活真是一种大福气。

### 掌握随时随地放松的要领

在生活中，经常看到这样的一幅场景：猫儿躺在温暖的窗台上，惬意地微睁着眼睛，四肢伸展，全身透着慵懒，每一块肌肉都放松得如同棉花



团一般。没有任何东西能把它从安宁中唤醒——周围所发生的一切，对它们没有丝毫的影响。当小猫认为“现在是放松的时候”，没有任何人可以夺走它的休息时光。猫的这个本领让人类羡慕不已：要是我们也能这样放松，那该有多好啊！

其实我们人类也天生拥有放松的本能，只是我们在高度紧张的生活中，逐渐失去了这种能力，我们必须重新学会放松的本领。我们面对紧张会本能地表现出应激反应，而放松则必须由我们有意识地去完成。好的习惯会让你的放松更为有效。

#### **晚饭前休息 1 小时，会给你每天增加 1 小时**

晚饭前休息，这是我们不常看到的对于健康或者效率的建议。卡耐基在他的《人性的优点》这本书中提出了这样的建议：如果你想要多清醒一个小时，那么就需要经常地休息。晚饭前休息一个小时，是很有助于人们恢复由于一天忙碌的工作而消耗的精力，有助于人们保持充沛的活力。为此他还列举的丘吉尔的例子：在第二次世界大战间，丘吉尔已经六十多岁了，但是他每天却能够工作 16 个小时，主要原因就是他经常地休息。午饭后会休息 1 个小时，晚饭前也会休息 1 至 2 个小时，所以他能够一直保持精力充沛。

“晚饭前休息 1 小时，会给你每天增加 1 小时”，这并不是没有理论根据的。在我们当今快节奏的生活方式下，人们越来越吝啬把时间放在休息上，其实，这是一种不可救药的做法。也许你这一刻没有休息，为今天多争取了 1 个小时，但由于疲劳，你明天所面对的可能就是一整天的效率低下，这样不是很亏本吗？

人的精力是有限的，所以当结束一天的工作，拖着疲惫的身体回到家中时，即使你感觉很饿，也先等一等，先让我们的身体休息一下。

适当舒适的享受，是生活必需的调剂品。作为现实中的人，我们不能一无所有，我们需要一定的物质基础和对美好事物的追求，但我们往往不知道适可而止，慢慢超过了本应该把握好的度。

简单生活，是一种时尚、轻松的生活；简单生活是一种朴素、低碳、充





满灵性的生活；简单生活是一种有目的的生活，保证有时间做自己想做的事；简单生活是一种对自身、对环境保持真实的回归。爱上简单生活，你会发现，生活因简单而呈现出无尽的美好。

### 10. 与自己喜爱的动物一起享受慢节奏生活

在这个快节奏的社会，工作似乎成了永远停不下来的红舞鞋，大多数人被迫飞速旋转，不管是不是已经害怕、已经厌倦。可是，在职场中，也有一些另类，他们除了完成本职工作以外，还有很多时间去做慈善义工，与自己喜爱的动物相伴。

有的人忙到天昏地暗，甚至给自己泡一碗方便面的时间都没有，可是，却有人能够在下班之后，牵着自己的爱犬，悠然地散步。同样都是职场人，同样的工资收入，同样地早九晚五，为什么差距会如此巨大？

其实，那些有能力慢下来生活的人，并不是因为他们不求上进，也不是因为他们有一笔巨大的财产，其中最重要的一点，是他们有从容享受人生的心态。他们懂得合理安排自己的时间表，适当地放慢自己的脚步，是为了能让自己有更大的资本，在职场这个飞速旋转的摩天轮中，有体力继续飞速旋转下去。

每天早上七点起床，遛狗、喂狗，然后自己吃早点，八点半出门，九点准时来到公司，然后打开电脑工作到中午十二点吃饭，午休一小时；下午继续工作到五点下班，然后晚上找朋友吃饭、喝咖啡或喝茶、聊天谈事，晚上九点之前回到小区，先去喂流浪猫，然后回家，与自己的爱犬一起散步，十点回到家里，躺在床上看书到十一点……

这是某公司秘书彭梅一天的时间表，她也经常听到周围同事的抱怨，



人在职场中,被工作压得喘不过气来,不过彭梅的生活似乎很悠闲,闲得好像不是职场中人。

彭梅和很多将工作与生活截然分开的职场人不同,她的工作和生活是完整一体的,了解她的工作似乎就离不开她的生活、她的喜好。她现在养的两条狗都是她从动物救助中心领养的被人遗弃的小动物。她说,她要给它们一个幸福的家,让它们可以安全地躺在沙发上睡觉,并且不会受到任何的伤害。

彭梅给自己的定位就是要学会爱自己。只有懂得爱自己、爱动物的人,才会去关爱别人,才可能对周围的人彻底地付出并且不计回报。彭梅认为,正是因为她与小动物朝夕相处,才培养了她的爱心,让她懂得了对生命的尊重与爱。

彭梅的职场生活,让我们领略了另外一种生活的理念,那就是生活应该要有慢节奏。在我们习惯了“分秒必争”的快节奏生活之后,在我们已经习惯了东京人、香港人一路小跑去上班的快节奏之后,看到这样的职场人,似乎感觉有点异样,觉得这样的生活实在太懒散了。可是,当我们仔细想一想,会感觉这样的慢节奏也充满了生活的情趣。

目前,世界上有一家宣传迟钝生活的“懒散俱乐部”,这家俱乐部的创始人便是人类学家和环境学家凯伯·欧伊华。一向以高效、快速闻名的日本人,也开始以“减速运动”为时尚。在欧洲经济危机的阴影之下,甘愿放弃金钱,以换取时间和慢节奏生活的人,已从2002年的1200万上升到2007年的6000万。紧张而激烈的职场竞争,使越来越多的人渴望过上从容、精致的生活,于是,“慢节奏生活”成为高效率工作的补充和“加油站”。

当我们渴望慢节奏生活的同时,要懂得一点,“慢节奏生活”只是对“无限忙碌”、“没有星期天,生活中除了工作还是工作”的乏味生活的改善,并不是以慢节奏为盾牌,抵御工作效率。我们只是希望将那种令人高度紧张的生活变得舒缓,让我们在生活的过程中,有慢慢享受的心情。



## 11. 在慢节奏中享受生命之美

假如在职场中,你已经习惯于高速的工作,昼夜加班、身心俱疲。这个时候,如果遇到一个语速缓慢、从容淡定的人,你可以从他的身上,感受到那种由于“慢”所展示出来的宁静之美,那种在“慢节奏”中释放出的从容,就像一杯陈年的普洱,让你身上的火气慢慢地消减,让你能够享受到“活在当下”的本真。

很多人都喜欢站在工作的战车之上,一味地向前拼杀,甚至不惜牺牲自己的身体健康为代价。当我们人到中年以后,一切健康问题都会不期而至,多年透支体力造成的“亏空”、多年由于工作忙碌疏于照顾孩子和家庭,都需要我们用“慢节奏”的生活来补偿。

### 1. 陪孩子一起做游戏

由于工作压力大,我们常常忽略了很多我们生活中原本不该忽略的人——孩子的教育问题,往往是很多职场大忙人的软肋。

人在年轻的时候,希望通过承受巨大的压力来实现人生的梦想,人到中年以后会发现,原来我们在一味追求梦想的过程中,忽略了许多沿途的风景。

教育孩子本来是人生中最重要一项使命,可是,有太多的职场人,以“一切都是为了让孩子生活得更幸福”为借口,漠视孩子成长的过程。

如果我们把陪孩子玩游戏,当成一种放松方式一定很不错,因为跟孩子在一起,是一种很好玩的享受。作为一个职场中的大忙人,如果你在一个阳光很好的上午,全程陪孩子看书、做游戏,晚上上床以后,抱着孩子给他讲故事、教唱歌,这样的生活会让你紧绷着的神经放松下来,像孩子一样,享受一下简单生活带给你的无穷乐趣……



## 2. 学会煲私家进补汤

每个人的生活都有自己的精彩,“慢节奏生活”不一定是去夏威夷度假,也不一定是去打高尔夫球。作为普通的职场人,学会煲一些进补汤,不仅可以让自己的身体在汤水的滋润中静静地舒展,同时也可以增加与家人之间的感情。

如果每一天的餐桌上,都有一碗热气腾腾的鲜汤,不仅会让家人垂涎欲滴,同时也能让家人感受到家的幸福。

餐桌上的许多食物已成为固定的黄金搭配,如海带炖肉汤,酸性食品肉与碱性食品海带起到组合效应,这在日本的长寿地区是很流行的长寿食品。汤既能助人取暖,又能使人胃口大开。煲汤往往选择富含蛋白质的动物原料,最好用牛、羊、猪骨和鸡、鸭骨等。其做法是:先把原料洗净,入锅后一次加足冷水,用旺火煮沸,再改小火,持续20分钟,撇沫,加姜和料酒等调料,待水再沸后用中火保持沸腾3~4小时,使原料里的蛋白质更多地溶解,浓汤呈乳白色,就可以饕餮一番了。

## 3. 喝茶的时候,要有品茶的心情

茶是中国人最传统的饮品,很多职场人都离不开茶,但却很少有人有品茶的心情。当我们开始享受慢节奏生活的时候,首先要放慢我们生活的节奏,静下心来,为自己泡一杯茶。

可透过玻璃杯欣赏茶胚精美别致的造型,可欣赏到茶叶在杯中徐徐展开,朵朵直立,上下沉浮,栩栩如生的景象,别有情趣。泡好后,先揭盖闻香,鲜灵浓纯,扑鼻而来。再尝其味,花香茶味,令人精神振奋。

## 4. 在瑜伽中彻底放松身心

“瑜伽”这个词是从印度梵语中翻译过来的,其含意为“一致”或“和谐”。瑜伽是一个运用古老而易于掌握的方法,提高人们生理、心理、情感和精神方面能力的运动,是一种达到身体、心灵与精神和谐统一的形式。

瑜伽发展到今天,已经成为世界广泛传播的一项身心锻炼运动,因为它对心理减压以及对生理的保健,具有明显的作用。目前,作为生活在巨大压力之下的职场人士,也纷纷开始用“瑜伽”来放松身心,达到身体与心



灵的和谐。通过运动身体和调控呼吸,可以达到控制心智和情感,以及保持永远健康的目的。

### 5. 在太极中享受慢节奏生活

太极拳是我国传统的武术项目,同时也是一种具有广泛群众影响的健身运动。太极拳与我国古代道家思想有着千丝万缕的联系,也是我国古老的养生术之一。在重生贵生、尊道贵德思想的指导下,在太极拳中,体现了“以柔克刚、以静制动”的特点,所以被称为国粹。

这种运动既自然又高雅,可亲身体会到音乐的韵律,哲学的内涵,美的造型,诗的意境。在高级的享受中,使疾病消失,使身心健康。所以说,学打太极拳不仅可以祛病健身,同时也是享受“慢节奏生活”的不二法门。

### 6. 书法是心灵的洗涤剂

书法是一种高雅的艺术爱好,能让你在挥毫中自得其乐。人在练字时“不思声色,不思得失,不思荣辱,心无烦恼,形无劳倦”,运笔使气力相生,精神专注,大脑处于低兴奋状态,能让身体和精神都能得到极大的放松。

美国心理学家指出,练字能给人以振奋、激昂向上的力量。职场人在工作环境当中长年面对电脑,随着他们敲击键盘的速度越来越快,字却越写越难看。写字的好处并不仅仅在于使用,其更大的意义在于,练习写字的过程,实际上就是陶冶情操、培养审美能力、提高文化修养的过程。

练书法的成本不高,每一个工薪阶层的普通人都可以做到。练习书法只需要准备笔、墨、纸、砚就可以了,而且一本字帖只要几元钱或十几元就可以买到。

### 7. 在收藏中享受人生的多姿多彩

我们生活的大千世界,是一个多姿多彩的世界,我们在这个世界里生活,每个人都希望留下一些有意思的回忆,于是,就有了收藏。

现在,很多人一谈起收藏,首先会想到价值连城的古董,人头攒动的大型拍卖会。其实,对于普通人来说,每个人都拥有广阔的收藏天地。比如,你收到了一封信,就细心地把邮票积累起来,开始集邮;偶尔得到了一



枚过去使用过的钱币,然后兴趣大增,四处寻觅,开始集币;整理家中的物品时,发现了各式各样的毛主席像章,深深地被吸引,就开始了像章的收藏……在我们生活的周围,只要你做个有心人,就能步入这个看似“神秘”的收藏世界。

也有很多人认识不到收藏的意义。其实,我们只要回忆一下就能体会到,许多原来在我们生活中随处可见的东西,正在悄悄地从我们的眼前消失。小时候,踢毽子用的方孔铜钱,老一辈留下的一些坛坛罐罐,随着生活条件的改善、不断地搬迁,再也找不到它们古朴而美丽的身影……当我们在参观收藏展览时,在路过古玩市场时,会惊奇地发现,其中的一些藏品,我们自己也曾拥有过。

当我们放慢生活脚步的时候,我们可以从自己的生活中开始,慢慢地学会收藏,慢慢地懂得品味岁月的滋味。

### 8. 在花草中感受蓬勃的生命

人们之所以爱养花,不仅因为花可以美化环境、让人赏心悦目、陶情怡性,还因为养花为人类的健康作出了可贵的贡献。

老舍在散文《养花》中说:“我总是写了几十个字,就到院中去看看,浇浇这棵,搬搬那盆,然后回到室中再写一点,继而再出去,如此循环,把脑力劳动和体力劳动结合在一起,有益于身心,胜于吃药。”

通过老舍先生的这段话,我们可以看到,养花是一项令人愉快的劳动。每天侍弄花木,不仅能活动四肢,使人得到锻炼,而且看到自己亲手栽培的花草盛开的时候,还可以享受到自己的劳动带来的喜悦。

赏花更是一项有益健康的活动,花的风姿和神韵,花的清丽和怡静,都可以让人洗涤尘劳、忘记烦恼,疏解内心的忧郁,从而促进身体健康。

漫步在花丛之中,使人顿感心旷神怡,一切疲劳和烦恼皆置之度外,对慢性疾病如神经官能症、高血压、心脏病,都有改善心血管系统、降低血压、调节大脑皮质等功能。

现代科学证明,花卉是天然的“芳香制造机”。花的香气可以镇静安神、调和血脉。紫罗兰和玫瑰的香味使人身心爽朗、愉快;天竺葵的香味



能镇静神经和消除疲劳;康乃馨的幽香有“返老还童”之妙;茉莉、丁香的香味可以让人感觉到轻松;桂花的香味沁人心脾,使人疲劳顿消;金银花的香味有明显的降压作用。因此,人们把这芳香气味作为健身祛病的“保健医生”。

201

据观察,经常从事园艺劳动的人较少得病。这是由于花草树木生长的地方,空气清新,负离子积累也多,吸进这些负离子,获得了充足的氧气;同时,经常醉心于种植、培土、灌水、收获,易忘却其他不愉快的事,从而调节了机体神经系统功能,为防病与自愈,提供了有利的条件。

以上,我们列举了很多慢节奏生活的具体方法。希望通过这些方法,能够让你放慢生活的脚步,停下来,给自己的身体充电,让你在工作当中,拥有更好的精神与体魄!



## 附录

### 自测：你的生活方式是否健康

1. 你对明天上班所需要的东西是这样准备的：
  - A. 当天晚上准备好。
  - B. 家中所有的东西都放得井井有条，随时即可拿取。
  - C. 每天早上要花很多时间去找。
2. 如果你打算明天早点起床，你是这样做的：
  - A. 预先上好闹钟。
  - B. 请家人喊醒。
  - C. 自己相信到时能醒来。
3. 你早上醒来后总是：
  - A. 从容起床，做些轻微锻炼，再着手从事要做的事情。
  - B. 立刻跳下床开始工作。
  - C. 估计时间还来得及，在被窝里再“舒服一会”。
4. 你的早餐是这样安排的：
  - A. 有稀有干，细嚼慢咽。
  - B. 不管冷热干稀，吃几口就走。
  - C. 因时间来不及，下顿再补。
5. 你动身上班的时间是这样掌握的：
  - A. 提前一点时间到达。



B. 不快不慢,准时到达。

C. 慌慌张张,有时迟到。

6. 不管任务多重,工作多忙,你和同事们也能开开玩笑,说说笑话:

A. 有时如此。

B. 每天如此。

C. 很少这样。

7. 你如果和朋友、同事对某一问题的认识出现分歧,你打算这样

解决:

A. 坚持己见,争论不休。

B. 你认为没必要争论而免开尊口。

C. 表明自己观点,但不再争论。

8. 你的业余时间和节假日是这样度过的:

A. 事先无打算,凭即兴想法度过。

B. 事先有安排,例如买好电影票、戏票或会朋友等。

C. A、B兼有。

9. 你每天晚上就寝的时间是:

A. 凭自己兴趣。

B. 把事情做完之后。

C. 大体在同一时间。

10. 你对文体活动的态度是:

A. 不感兴趣,从不沾边。

B. 只是以一个旁观者身份参加。

C. 只要有可能,从不放过。

11. 假如自己的身体出现不适时:

A. 不当一回事儿,等挺不住才去看医生。

B. 自己随便找些药服用。

C. 赶紧看医生,了解病情并得到及时治疗。

12. 接待来访客人、会见朋友对你来说意味着:



- A. 增加不快和烦恼。
- B. 浪费时间。
- C. 增进了解,活跃生活。

## 计分方法

题号	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
A	3	3	1	1	3	3	5	5	5	5	5	5
B	1	3	3	1	1	1	3	1	3	3	3	3
C	5	5	5	5	5	5	1	3	1	1	1	1

## 分析结果:

12~22分:生活方式健康。你能科学地安排生活,这对你从事工作、学习都会产生积极影响。健康的生活方式,使你不断获得充沛的精力,并使你的生活丰富多彩。

23~46分:生活方式接近健康。你初步掌握了安排生活的艺术,在一般情况下还能轻松自如,但在生活紧张、情绪不佳时会出现手忙脚乱的情况,要想使自己的精力能更好地适应高效率的工作,还应对生活方式作些调整。

47~60分:生活方式不健康。你可能认为生活方式对你无关紧要,因为你感到目前生活得还不错。实际上,这种生活方式已使你的身心健康受到损害,对此毫无察觉是你占有年龄的优势。你应尽早纠正不良的生活习惯,使自己有个幸福的晚年。



## 开心时刻

### 精神助产术

苏格拉底习惯到热闹的雅典市场上去发表演说和与人辩论问题。他同别人谈话、讨论问题时，往往采取一种与众不同的形式。

这一天，苏格拉底像平常一样，来到市场上。他一把拉住一个过路人说道：“对不起！我有一个问题弄不明白，向您请教。人人都说要做一个有道德的人，但道德究竟是什么？”那人回答说：“忠诚老实，不欺骗别人，才是有道德的。”

苏格拉底装作不懂的样子又问：“但为什么和敌人作战时，我军将领却千方百计地去欺骗敌人呢？”

“欺骗敌人是符合道德的，但欺骗自己人就不道德了。”

苏格拉底反驳道：“当我军被敌军包围时，为了鼓舞士气，将领就欺骗士兵说，我们的援军已经到了，大家奋力突围出去。结果突围果然成功了。这种欺骗也不道德吗？”

那人说：“那是战争中出于无奈才这样做的，日常生活中这样做是不道德的。”

苏格拉底又追问起来：“假如你的儿子生病了，又不肯吃药，作为父亲，你欺骗他说，这不是药，而是一种很好吃的东西，这也不道德吗？”

那人只好承认：“这种欺骗也是符合道德的。”

苏格拉底并不满足，又问道：“不骗人是道德的，骗人也可以说是道德的。那就是说，道德不能用骗不骗人来说明。究竟用什么来说明它呢？还是请你告诉我吧！”

那人想了想，说：“不知道道德就不能做到道德，知道了道德才能做到道德。”

苏格拉底这才满意地笑起来，拉着那个人的手说：“您真是一个伟大的哲学家，您告诉了我关于道德的知识，使我弄明白一个长期困惑不解的

问题,我衷心地感谢您!”

苏格拉底把这种通过不断发问,从辩论中弄清问题的方法称作“精神助产术”。

### 大圆圈和小圆圈

一次,古希腊哲学家捷诺的学生问他:“老师,您的知识比我们多许多倍,您回答的问题又十分正确,可是您为什么对自己的解答总是有疑问呢?”

捷诺用手在桌上画了大小两个圆圈,并说:“大圆圈的面积是我的知识,小圆圈的面积是你们的知识。我的知识比你们的多。但是这两个圆圈的外面,就是你们和我不知的部分。大圆圈的周长比小圆圈的长,因而我接触到的不知的范围比你们的多。这就是我为什么常常怀疑自己的原因。”

### 点灯找人

古希腊犬儒学派哲学家第欧根尼(约公元前404—前323年)常常在大白天也点着灯走路。每当人们诧异地问他时,他便回答说:“我正在找人。”这是在讽刺当时社会上没有一个真正配得上“人”这一称呼的有德行的人。

亚历山大大帝来到科林特市时,拜访了这位哲学家,并且对他说:“你有什么希望尽管讲,我可以满足你的一切要求。”第欧根尼爬进自己所住的酒桶,一边晒太阳,一边说:“只希望你让到一边,因为你遮住了照到我身上的阳光。”